

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»
городского округа закрытое административно – территориальное образование
город Межгорье Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МАДОУ Д/С № 5 ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
протокол № 1 от «11» сентября 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МАДОУ Д/С № 5 ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
от «11» сентября 2025г. № 54 о/д



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпик».**

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Составил: Хайбуллина Динара Исмагиловна,
Воспитатель МАДОУ Д/С № 5
ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан

Межгорье, 2025

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Здоровье детей – будущее страны!

Н. М. Амосов.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Разработанная программа составлена в соответствии с условиями модернизации современной системы дошкольного образования, а также с учётом психологических аспектов развития ребёнка дошкольного возраста.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Актуальность программы данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Педагогическая целесообразность:

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих:

Рассматривается под оздоровительным аспектом, акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка, занятия построены с учетом возрастных критериев, использование малых форм народного фольклора.

Цель программы: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

Оздоровительные:

- 1.Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
- 2.Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- 3.Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
- 4.Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
- 5.Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Обучающие:

- 1.Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
- 2.Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- 3.Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие устойчивости.

Воспитательные:

- 1.Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
- 2.Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (с октября по май) для детей 3-4 года.

Форма и режим организации: кружковая, занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, продолжительностью по 15 минут.

Ожидаемые результаты:

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются: фотоотчет, мониторинг усвоения программы.

Мониторинг: позволяет отслеживать результаты деятельности воспитанников, их уровень развития в соответствии с программой.

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Малыши-крепыши»: 1.«Муравьишки». 2.«Обезьянки». 3.«Цапля». 4.«Хлопушка».	1 1 1 1	0,25 0,25 0,25 0,25	0,75 0,75 0,75 0,75
2.	«Ловкие и быстрые»: 1.«Жуки». 2.«Надуваем шарик». 3.«Солдатики». 4.«Мышата».	1 1 1 1	0,25 0,25 0,25 0,25	0,75 0,75 0,75 0,75
3.	«Чемпионы»: 1.«Гимнастика». 2.«Мышата подслушивают». 3.«Воздушный шар». 4.«Едем на автомобиле».	1 1 1 1	0,25 0,25 0,25 0,25	0,75 0,75 0,75 0,75
4.	«Мы спортсмены»: 1.«Самолеты». 2.«С кочки на кочку».	1 1	0,25 0,25	0,75 0,75

	3.«Снег-снежок».	1	0,25	0,75
	4.«Меткие ребята».	1	0,25	0,75
5.	«Здоровяки»: 1.«Пестрая ленточка».	1	0,25	0,75
	2. «Змейка».	1	0,25	0,75
	3. «Снежинки».	1	0,25	0,75
	4. «Меткие мячи».	1	0,25	0,75
6.	«Кач-кач»: 1. «Заячий концерт».	1	0,25	0,75
	2. «Попрыгунчики».	1	0,25	0,75
	3. «Паровозик».	1	0,25	0,75
	4. «Заблудился».	1	0,25	0,75
7.	«Школа мяча»: 1. «Колобки».	1	0,25	0,75
	2. «Щенок уснул».	1	0,25	0,75
	3. «Карлсон».	1	0,25	0,75
	4. «Велосипед».	1	0,25	0,75
8.	«Дружные ребята»: 1. «Гусеница».	1	0,25	0,75
	2. «Мой веселый мяч».	1	0,25	0,75
	3. «Карусель».	1	0,25	0,75
	4. «Солнышко и тучка».	1	0,25	0,75

Содержание программы:

Раздел №1 (4 часа).

Тема: «Малыши-крепыши».

Практика: Ходьба стайкой за воспитателем, игра «Пойдем в гости», бег обычный стайкой, ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см), прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка), игровое задание «Найдем птичку».

Раздел №2 (4 часа).

Тема: «Ловкие и быстрые».

Практика: Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!», прокатывание мячей, «Прокати и догони», «Кот и воробышки», ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом по сигналу, бег по кругу.

Раздел №3 (4 часа).

Тема: «Чемпионы».

Практика: Ходьба и бег по кругу, ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг, поворот в другую сторону, повторение задания, равновесие «Пойдем по мостику», прыжки, ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Раздел №4 (4 часа).

Тема: «Мы спортсмены».

Практика: Игровое упражнение «Быстрый мяч», игровое упражнение «Проползи — не задень», игра «Найдем зайку», ползание «Крокодильчики», равновесие «Пробеги — не задень».

Раздел №5 (4 часа).

Тема: «Здоровяки».

Практика: Подвижная игра «Ловкий шофер», п/игра «Найдем зайчонка», прыжки «Через болото», прокатывание мячей «Точный пас», игровое задание с мячом «Прокати - не задень», «Проползи - не задень».

Раздел №6 (4 часа).

Тема: «Кач-кач».

Практика: ползание, игровое задание - «Паучки», равновесие, подвижная игра «Поймай комара», подвижная игра «Коршун и птенчики».

Раздел №7 (4 часа).

Тема: «Школа мяча».

Практика: подвижная игра «Найди свой домик», прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат, прокатывание мячей друг другу, прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу «Проползи — не задень».

Раздел №8 (4 часа).

Тема: «Дружные ребята».

Практика: ползание, игровое упражнение «Жучки на бревнышке», равновесие «Пройдем по мостику», подвижная игра «Птица и птенчики», равновесие «Пройди - не упади», прыжки «Из ямки в ямку».

Методическое обеспечения программы:

гимнастические маты, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, лестница – 2 шт., канат – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 4 шт., доска ребристая – 1 шт., ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь: скакалки — 20 шт., обручи – 30 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 20 шт., мячи – большие — 20 шт., средние — 15 шт., маленькие — 20 шт., гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование: массажные мячики, массажеры, дорожка из следов.

Материально-техническое обеспечение:

Интернет-ресурсы

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/-korigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>

3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>
4. <https://sundekor.ru/kursovaya-2/vypuskniku/korrigiruiushchie-uprazhneniia/>
5. <https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korigiruyuschaja-gimnastika.html>

Методическая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.