

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЖЛАСОЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

Принято на заседании
педагогического совета
МДОУ Кожласолинский
детский сад «Теремок»
Протокол № 1 от 30 августа 2024г

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Кожласолинский
детский сад «Теремок»
_____ /В.И.Васюкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Непоседы»

ID программы 9865

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем часов: 34ч

Программу разработала: Заботина Олеся Ивановна, воспитатель

**с. Кожласола
2024г**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Общая характеристика программы / пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

Актуальность.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игроритмики и др. Одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных является танцевально – ритмическая гимнастика. В её основу входят простые общеразвивающие упражнения, которые разносторонне воздействуют на опорно - двигательный аппарат, сердечно – сосудистую систему, дыхательную и нервную системы человека. Музыкальное сопровождение помогает детям повысить эмоциональность и уверенность в своих движениях. Физические упражнения, входящие в композицию, оказывают благоприятное воздействие на занимающихся, решают задачи программы по физическому воспитанию дошкольников.

Отличительные особенности программы.

Освоение данной программы направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения - от шести до семи лет.

В Программе «Непоседы» представлены различные разделы, но основными являются танцевально – ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально – ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, креативная гимнастика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игровым самомассажем, музыкально – подвижными играми.

Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Адресат программы. Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), представляет систему физкультурных занятий для учащихся старшего дошкольного возраста. Набор обучающихся – свободный, по желанию детей и их родителей.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год (34 часа).

Форма обучения: очная. В случаях перехода на дистанционную форму обучения для освоения программы возможно использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: индивидуальные консультации по WhatsApp, Telegram.

Уровень: базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание и структура Программы направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста.

При выполнении программы используются различные формы работы с обучающимися:

- индивидуальные,
- групповые (работа в парах сменного состава),
- коллективные (сотрудничество, взаимопомощь, контроль),
- соревнование

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Количество детей в группе – до 10.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность – 25 минут.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- Развивать гибкость, выносливость, мышечную силу.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих способностей:

- Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

1.3.Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Для успешного освоения программы запланировано - 34 часа.

1.4.Содержание обучения

Раздел «Игроритмика» является основной для развития чувства ритма и красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с темпом, ритмом, характеру. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально – подвижные игры». Здесь используются приёмы имитации, подражания, соревнования, всё то, что требуется для достижения поставленной цели проведенных по танцевально – игровой гимнастике.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

1.5.Планируемые результаты освоения программы.

- Общее укрепление здоровья детей, правильно сформированы основные группы мышц опорно – двигательного аппарата.
- Сформированы навыки физической активности, музыкально – ритмических движений.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости.
- Сформированы правильная осанка, чувство ритма, гибкость и пластичность.
- Сформированы навыки здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика	4	1	3	Практические задания
2	Игрогимнастика	4	-	4	Практические задания
3	Танцевально – ритмическая гимнастика	14	2	12	Практические задания
4	Игровой Массаж	4	1	3	Практические задания
5	Музыкально – подвижные игры	4	1	3	Практические задания
6	Креативная гимнастика	4	1	3	Практические задания
	Итого	34	6	28	

2.2. Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	Время проведения занятий	Форма занятий	Режим занятий	Количество во недель/ дней/ часов	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	16.00-16.25	групповая	1 раза в неделю по 30 минут	3	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок»	Вводный мониторинг, наблюдение.
Октябрь	16.00 -16.25	групповая	1 раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок»	Наблюдение

Ноябрь	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Декабрь	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Январь	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут		МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Февраль	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Март	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Апрель	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут	4	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Май	16.00 -16.25	групповая	1раза в неделю по 30 минут		МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

В данной программе не предусмотрены.

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: спортивный зал, мячи резиновые, гимнастические ленточки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, аудиозаписи.

Информационное обеспечение:

- Интернет-ресурсы
- Видеотека по темам

Кадровое обеспечение:

программу реализует воспитатель, имеющий высшее образование по специальности «Педагогика и методика начального образования» Заботина Олеся Ивановна.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

1. Оценочный материал.

Система дополнительного образования безоценочная, но контроль за усвоением изучаемого материала проводится регулярно, при помощи контрольного диагностирования практических умений и навыков обучающихся (входной, промежуточный, итоговый контроль). *Виды контроля включают:*

Диагностика уровня сформированности основных движений ребёнка 5-6 лет С.Ю. Федорова.

Критерии оценки сформированности основных движений.

- Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Умеет соблюдать заданный темп в беге;
- Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
- Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5 -3 см) прямо и боком;
- Владеет навыками непрерывного бега в течение 2-3 минут;
- Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку);
- Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением.

0 – не сформировано; 1- частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

2.6. Оценочные материалы

В программе предусмотрена система отслеживания и фиксации результатов диагностирования обучающихся. Диагностический инструментарий:

- Первичная комплексная диагностика;
- Сбор анамнеза развития ребёнка;
- Итоговая диагностика;

2.7. Методические материалы

Методы обучения

В работе с детьми используются методы и приемы:

- Словесные методы
- Наглядные методы
- Практические методы
- Игровая технология
- Здоровьесберегающая технология

2.8. Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993. - 109с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987. – 98с.
3. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск, 1987. – 115с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 1988. – 75с.
5. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб. Москва-Минск-Харьков, 1997. – 87с.
6. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1974. – 98с.
7. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.- 107с.