

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Топ, топ, топает малыш»

Возраст детей: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: ознакомительный

Педагог дополнительного образования

Перькова Ирина Федоровна

Москва, 2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная программа «Топ-топ-топает малыш» создана с опорой на **возрастные особенности детей раннего возраста**. Имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» на платной основе. Программа **ознакомительного уровня**, срок реализации **1 год**. Возраст детей **3-4 года**.

Программа «Топ-топ-топает малыш» направлена, прежде всего, на развитие целостной личности ребёнка – его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру.

Программа модифицирована на основе:

1) Рабочей программы по физической культуре образовательная область «Физическое развитие» для детей 3-4 лет (вторая младшая группа), разработчик инструктором по физической культуре Власовым Иваном Александровичем.

2) Образовательной программы воспитания и развития детей раннего возраста «ПЕРВЫЕ ШАГИ», авторы Е.О. Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова.

3) образовательной концепции «Школа жизни – окружающий мир», А.А. Остапца-Свешникова.

Содержание программы направлено на основные линии развития ребёнка, среди которых:

- Овладение предметной деятельностью и познавательное развитие
- Развитие речи
- Приобщение к художественно-эстетической деятельности
- Становление игровой деятельности
- Формирование общения со сверстниками
- Физическое развитие

Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 3-4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Основные задачи

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование

умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи

Обучающие:

Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе

Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия.

Обучать навыку метания. Формировать правильную осанку, мышечный корсет

Обучить правилам командных игр.

Развивающие:

Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.

гибкость, быстроту, внимание, интерес к народным играм.

Воспитательные:

Воспитывать положительные эмоции, чувство товарищества, волевые качества, активность, самостоятельность.

Планируемые результаты.

По окончании обучения дети будут уметь:

- бросать мяч через голову;
- хватать катящийся мяч;
- спускаться вниз по лестнице, используя попеременно ту или другую ногу;
- прыгать на одной ноге;
- стоять на одной ноге в течение 10 мин.;
- ходить по гимнастической скамейке;
- прыгать попеременно на одной и другой ноге.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1		1
2	Развитие общей выносливости	1	7	8
3	Развитие ловкости	3	20	23
4	Развитие координации движений.	2	8	10
5	Формирование интереса к спортивным упражнениям	4	24	28
6	Итоговое занятие	0	2	2
	Итого:	11	61	72

Содержание учебно-тематического плана.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с

выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности .Инструктаж по технике безопасности и охране труда
2. Развитие общей выносливости . Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой.Бег медленный Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.
3. Развитие ловкости. Бег змейкой.ОРУ с мячом. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра«Мяч через сетку».
4. Развитие координации движений. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра«Мяч водящему».
5. Формирование интереса к спортивным упражнениям. Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп». Подвижные игры Мы – весёлые ребята.У медведя во бору .Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. Спортивные игры: городки.
6. Итоговое занятие. Подведение итогов

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы.

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и

особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Главным принципом, на котором построена программа, является **принцип деятельности**, в которой формируются и мотивационная сфера ребёнка (т.е. его интересы, желания что-то делать, участвовать в жизни), и его практические возможности (умения и способы действия). Формирование конкретных навыков и умений – моторных, сенсорных, речевых, в отличие от многих других программ, не является самостоятельной целью, а выступает побочным результатом деятельности ребёнка. Например, если ребёнок любит играть с игрушками, активно действует с предметами и общается со взрослыми, у него в этой деятельности развиваются и восприятие, и речь, и мелкая и крупная моторика, и пр. А главное, все это происходит свободно и добровольно, без нажима и принуждения со стороны взрослого

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя

перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Работа с родителями

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте учреждения, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

«Основы здорового образа жизни» под ред. Н.П.Смирновой. Саратов, Научная книга, 2000г.

«План-программа педагогического процесса в детском саду» под ред. З.А.Михайловой, «Детство-ПРЕСС», 2000.

«Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» под ред. Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой, Мозаика-Синтез, М., 2007.

«Физкультура первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008.

«Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005

С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей, М., 2003

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия», М., 2005

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М., 2001

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.- М., 2005

Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 2005.