

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  
«Почемучки (ОФП)»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: социально-педагогическая**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год (36 ч)**

Разработчик программы , педагог дополнительного образования

**Кузнецова Оксана Владимировна**

**Москва, 2017 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** программы всестороннего развития дошкольников «Почемучки» социально-педагогическая, т.к. она предназначена для адаптации в социуме детей, не посещающих детские дошкольные учреждения, создания благоприятных условий для возникновения и поддержания мотивации к познанию и творчеству, эмоционально-насыщенной деятельности, духовного и физического воспитания детей. Уровень программы ознакомительный.

Если ребенок посещает детский сад, с ним систематически занимаются воспитатели, педагоги, специалисты. «Домашние» же дети полностью зависят от культуры своих родителей, полноты их общения с ребенком, уровня их образованности, а они в разных семьях различны. Результатом семейного воспитания становится недостаточный уровень социальной адаптации, коммуникативных навыков и эмоциональной сферы таких детей, бессистемный объем элементарных знаний, которые часто в произвольной форме и непрофессионально формируются родителями. Данная программа **актуальна**, потому что помогает детям социально адаптироваться, научиться общаться и взаимодействовать с ровесниками и взрослыми, получить системный объем знаний, умений и навыков.

Выбор направлений, включенных в программу студии не случаен. Он опирается на развитие у дошкольников интеллектуальных, музыкальных, изобразительных, физических способностей. **Отличительная особенность** программы заключена в том, что развивающая среда должна быть логически взаимосвязанной, предметы, включенные в программу, дополняют и продолжают друг друга. Это позволяет создать на базе студии разнообразную развивающую среду и избежать перегрузок нервной системы дошкольников. В программу обучения студии всестороннего развития дошкольников включены следующие курсы:

- физическая культура
- развитие речи и ознакомление с окружающим миром
- формирование элементарных математических представлений
- музыкальное воспитание
- обучение грамоте (с пяти лет)
- лепка
- аппликация

На первый план выдвигается не обучающая, а развивающая функция, т.е. знания и умения являются не самоцелью, а средством для формирования и развития психических процессов и важнейших личностных качеств ребенка. Эти качества можно оценить только комплексным показателем, включающим в себя общее психическое, физическое, интеллектуальное и творческое развитие.

**Физическое развитие** – состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости организма ребенка, своевременное развитие двигательных навыков и качеств, в особенности тонких моторных координаций, физическая и умственная работоспособность.

**Психическое развитие** – произвольность поведения, сформированность нравственных качеств, самооценки и мотивации учения, общения (взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение слушать и выполнять требования педагогов).

**Интеллектуальное развитие** – развитие наглядно-образного мышления, воображения, а также основ словесно-логического мышления, овладение средствами познавательной деятельности.

**Творческое развитие** – развитие творческих способностей в аппликации, лепке, художественно-речевой и музыкальной деятельности.

Комплексная программа «Почемучки» способствует преодолению у детей таких трудностей как:

- чрезмерная игривость, бесконтрольность поведения;
- недостаточная самостоятельность;
- неумение общаться со сверстниками, затрудненность контактов с незнакомыми взрослыми;
- неумение сосредоточиться на задании, трудность восприятия словесной или иной инструкции;
- недостаточным уровнем знаний об окружающем мире, неумением сделать обобщение, выделить сходство, различие;
- плохим развитием тонко координированных движений руки, зрительно-моторной координации;
- недостаточным развитием произвольной памяти;
- задержкой речевого развития (неправильное произношение, бедный словарный запас и неумение выразить свои мысли).

**Педагогическая целесообразность и актуальность** данной образовательной программы заключается в следующем:

1. Предметы, включенные в программу, логически взаимосвязаны. Содержание одних занятий служит подготовкой или продолжением для других, взаимно дополняя и обогащая друг друга.
2. Дисциплины значительно расширяют возможности для организации эмоционально-насыщенной учебно-игровой деятельности детей.
3. Систематическое нахождение ребенка в коллективе других детей, необходимость осознания им своего статуса при общении со взрослыми, постоянный и профессионально контролируемый поток информации в игровых формах позволяет осуществить социальную адаптацию ребенка.

При создании данной программы были использованы материалы следующих программ: Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой; Программа дошкольного курса развития речи и подготовки к обучению грамоте Р.Н. Бунеева, Е.В.Бунеевой, Т.Р.Кисловой.

**Цель программы** – создание условий для развития личности ребенка через организацию комплексной учебно-игровой деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

**Обучающие:**

1. Сформировать знания, умения и навыки в программных видах деятельности.

***Развивающие:***

1. Развить интерес к познанию и творчеству.
2. Способствовать развитию психических процессов, таких как мышление, память, восприятие, внимание, воображение.
3. Развить и сформировать у детей навык общения с другими людьми.

***Воспитательные:***

1. Воспитать доброжелательное отношение у детей к людям.
2. Воспитать эстетические чувства и художественный вкус у детей.
3. Воспитать трудолюбие, усидчивость, аккуратность.

***Формы и режим занятий, возраст детей***

Программа рассчитана на 1 год обучения детей 5 -7 лет.

Основная форма работы с детьми – групповые занятия по всем направлениям программы. Наполняемость групп составляет 10-12 человек. Продолжительность одного занятия составляет не более 40 минут, два раза в неделю по 3 занятия в день. Расписание занятий составляется таким образом, чтобы происходило чередование видов деятельности. В ходе проведения занятий предусмотрено использование физкультминуток.

Важным направлением деятельности студии являются культурно-досуговая, совместная творческая работа с детьми и родителями, педагогическое просвещение родителей. В студии существует понятие «дежурный родитель», оказывающий помощь педагогам в организационных моментах проведения занятий.

***Планируемые результаты:***

1. Сформированность определенных знаний, умений и навыков по представленным в данной программе предметам.
2. Наличие устойчивого познавательного интереса и желания творческой самореализации.
3. Более развитый уровень психических процессов по сравнению с началом обучения.
4. Умение наблюдать за окружающим миром, находить в нем прекрасное.
5. Здоровый психологический климат в коллективе, дружеские, эмоционально окрашенные отношения между детьми и взрослыми.
6. Выработанная потребность в необходимости аккуратно и бережно относиться к наглядно-раздаточному материалу и оборудованию.
7. Сформированное произвольное поведение.

***Структура***

В каждом из направлений комплексной программы (физическая культура, развитие речи и ознакомление с окружающим миром, формирование элементарных математических представлений, музыкальное воспитание, обучение грамоте, лепка, аппликация) определены общие и специальные задачи воспитания и обучения детей дошкольного возраста.

### ***Основополагающие принципы программы:***

1. Принцип гуманизации, представляющий собой приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития личности.
2. Принцип развивающего воспитания, ориентированный на личность ребенка и выдвижение целевой установки на овладение различными способами мышления и деятельности.
3. Принцип движения от ребенка к миру и от мира к ребенку.
4. Принцип приоритетности интересов ребенка: понимание проблем, которые есть у ребенка.
5. Принцип дифференциации и индивидуализации воспитания.
6. Принцип комплексности: взаимодействие всех участников образовательного процесса.
7. Принцип проблематичности и диалога: понимание и учет проблем ребенка.
8. Принцип этапности.

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Цель – воспитание у детей разумного отношения к своему здоровью, формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, повышение двигательной активности, развитие жизненно важных двигательных умений на основе целенаправленного развития физических качеств.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охранять жизнь и укреплять здоровье детей.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Обучающие:

1. Создать условия для развития способности к двигательной импровизации.
2. Учить правильному выполнению основных видов движений (ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, метанию) и владению мячом, скакалкой.
3. Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Воспитательные:

1. Сформировать интерес к занятиям физическими упражнениями и потребность в них.
2. Воспитать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

4. Воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности, не допускать проявлений эгоизма и несправедливости.

5. Сформировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение, выносливость.

2. Способствовать развитию и совершенствованию таких психофизических качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота, меткость, прыгучесть, гибкость, глазомер, двигательную память.

3. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям.

4. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, изяществу, ловкости, грациозности в движениях.

5. Приучить детей к самостоятельности, бережливости.

Программа построена с учетом возрастных физических и психических особенностей развития детей дошкольного возраста.

Педагогические технологии

Для того чтобы увлечь детей, создать благоприятный эмоциональный микроклимат, занятия проводятся в игровой форме с использованием здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий. Принципиально важной стороной последней является позиция ребенка в воспитательно-образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны педагога. Педагог в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Его цель - содействовать становлению ребенка как личности. Специфика технологического подхода состоит в том, что воспитательно-образовательный процесс должен гарантировать достижение поставленных целей. В соответствии с этим в технологическом подходе к обучению выделяются:

- постановка целей и их максимальное уточнение (воспитание и обучение с ориентацией на достижение результата);

- оценка актуального развития дошкольника, коррекция отклонений, направленная на достижение целей;

- заключительная оценка результата - уровень развития дошкольника.

Основные принципы обучения детей движениям:

1. Принцип развивающего обучения, учитывающий «зону ближайшего развития».
2. Принцип воспитывающего обучения, благодаря которому решаются воспитательные задачи.
3. Принцип сознательности. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит.
4. Принцип систематичности. Суть его раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
5. Принцип наглядности. Суть его заключается в создании у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.
6. Принцип доступности. Предполагает преемственность и постепенность усложнения физических упражнений и учет особенностей развития детей.
7. Принцип индивидуализации. Обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка; дифференцировать задания, физические нагрузки и приемы педагогического воздействия.
8. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания требует средствами физкультуры укреплять здоровье.

### ***Структура занятий***

1. Вводная часть. Продолжительность – 10 мин.
2. Основная часть. Продолжительность – 25 мин.
3. Заключительная часть. Продолжительность - 5 мин.

Первая часть занятия начинается с организационного момента, затем дети строятся в шеренгу, проходит проверка осанки, равнения, происходят различные перестроения, звучит приветствие. После этого дети по команде перестраиваются в колонну и выполняют различные виды ходьбы и бега, несложные игровые задания.

Во второй части занятия дети обучаются упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, имитационным упражнениям. В каждое занятие включается по 3 вида основных движений. Также проводятся подвижные игры, эстафеты.

В заключительной части проводятся игровые упражнения малой подвижности, позволяющие обеспечить ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному.

После каждой части проводятся упражнения для восстановления и укрепления дыхания.

Каждое учебное занятие, как для детей первого, так и второго года обучения (кроме вводного и итогового) на протяжении всего учебного года содержит в себе общеразвивающие упражнения, основные виды движений, имитационные упражнения и подвижные игры, то есть не существует отдельно взятых тем занятий. Но имитационным упражнениям и подвижным играм выделяется меньшее количество времени в занятии, чем общеразвивающим упражнениям и основным видам движений. То есть структура учебно-тематического плана неизменна и для первого и второго года обучения, меняется лишь внутреннее содержание.

### ***Планируемые результаты***

1. Сформированная потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Улучшенное качество выполнения ходьбы и бега, а так же простейших гимнастических упражнений.
3. Сформированный навык прыжков через скакалку и навык ведения мяча одной рукой.
4. Уверенное выполнение прыжков в высоту, в длину, в глубину и упражнений на равновесие.
5. Увеличение показателей в прыжках в длину с места и в метании мешочка с песком весом 150гр на дальность.
6. Безбоязненная ходьба по гимнастической скамейке без страховки.
7. Уверенное лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.
8. Дружеские отношения в коллективе, чувство «локтя» в подвижных играх и эстафетах.

### ***Содержание программы***

#### ***Учебно–тематический план на 36 часов***

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Введение	1		1
2.	Общеразвивающие упражнения	1	5	6
3.	Основные виды движений	1	7	8
4.	Имитационные упражнения	1	7	8
5.	Подвижные игры, эстафеты	1	6	7
6.	Итоговое занятие		1	1
7.	Культурно-досуговая деятельность		3	3
Итого:		7	29	36

### ***Содержание учебно-тематического плана***



## 1. Введение

На первом занятии происходит инструктаж по технике безопасности, во время которого детям даются необходимые знания о том, как необходимо вести себя на занятиях, как относиться к реквизиту и оборудованию, чтобы не получить травму, какие требования предъявляются к форме одежды и обуви, происходят различные организационные моменты, проводятся подвижные игры.

## 2. *Общеразвивающие упражнения*

Теория. Педагог рассказывает и показывает сам или показывает ребенок.

Порядок расположения упражнений в комплексах общеразвивающих упражнений.

1. Специальные дыхательные упражнения.
2. Для шеи и головы (наклон вперед, назад, в стороны; поворот вправо, влево).
3. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки (разводить руки в стороны из положения руки вперед перед грудью; поднимать руки вверх, в стороны; вниз, в стороны; Поднимать вперед-вверх со сцепленными в «замок» пальцами; то же вниз, вперед перед собой, за спиной; поднимать и опускать кисти, сжимая и разжимая пальцы; махи руками)
4. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
5. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функций равновесия).
6. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

Каждые 4 недели разучивается новый комплекс. В комплексах ОРУ регулярно используются предметы: мячи, гимнастические палки, ленточки, скакалки, обручи.

Практика. Дети выполняют упражнения. Педагог контролирует правильность.

## 3. *Основные виды движений*

Обучение основным видам движений является определяющим. В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусмотрено примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

1-я неделя каждого месяца – разучивание упражнений на равновесие, повторение упражнений в прыжках и метании (школа мяча).

2-я неделя каждого месяца – обучение прыжкам, повторение и закрепление умений в метании (школа мяча) и лазанье.

3-я неделя каждого месяца – разучивание упражнений в метании, повторение и закрепление умений в лазанье и равновесии.

4-я неделя – обучение лазанью, упражнение и закрепление в равновесии и прыжках.

Теория. Педагог объясняет, как выполнять упражнение и показывает сам или показывает ребенок.

Практика. Дети выполняют упражнение при контроле со стороны педагога.

а) виды ходьбы

1. Разучивание начала и остановки ходьбы
2. Ходьба на носках
3. Ходьба на пятках
4. На внешней стороне стопы
5. Высоко поднимая колени
6. В полуприседе
7. В приседе
8. С различным положением рук
9. В чередовании с прыжками
10. В чередовании с бегом
11. С изменением частоты и длины шагов

б) виды бега

1. Бег обычный
2. Бег на носках
3. Сильно сгибая ноги назад
4. С высоким подниманием колен
5. Поскоками
6. Боковым галопом
7. С остановкой по команде
8. На скорость

в) упражнения в равновесии

1. Ходьба по «узкой дорожке» без движений руками.
2. Ходьба по «узкой дорожке» с различными движениями рук.
3. Ходьба с предметами (палкой, мячом и т.д.).

4. Ходьба по гимнастической скамейке без движений руками.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
6. Ходьба с мешочком с песком на голове.
7. Стойка на носках, пятках 5-10 секунд.
8. Стойка на одной ноге, другая вперед, назад, в сторону без движения рук и с движением рук в стороны, вверх, назад.
9. Ходьба с балансированием предметов (палки, кубика, кегли, мяча) на вытянутых руках вперед, в стороны.

г) упражнения в метании

1. Метание мешочка с песком в вертикальную цель с постоянным увеличением расстояния.
2. Метание мешочка с песком или мяча в круги разного диаметра.
3. Метание мяча или мешочка с песком в коробку или в корзину.
4. Метание, прокатывание мяча в неподвижную цель (кегли, кубики, игрушки).
5. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.

д) школа мяча

1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой.
2. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой с продвижением вперед.
3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и его ловля.
4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.
5. Броски мяча в стену.
6. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах способами: от груди; из-за головы; снизу; с отскоком от пола.
7. Прокатывание мяча друг другу способами: сидя; стоя лицом друг к другу.
8. Сбить как можно больше кеглей, стоящих на расстоянии 4-5м от исходной черты, прокатывая мяч «Мини-боулинг».
9. Отбивание мяча ногой в парах, стоя на расстоянии 3м друг от друга.
10. Забивание мячей в ворота с расстояния 4-5м.
11. Сбить кегли, стоящие на расстоянии 4м от исходной черты, отбивая мяч ногой.

е) упражнения в ползании, лазании

1. Проползти под стулом.
2. Проползти между ног товарища, стоящего ноги врозь.
3. Проползти по гимнастической скамейке на коленях.
4. Проползти между расставленными предметами (кубики, кегли) по прямой и змейкой.
5. Проползти под натянутой веревкой (палкой) на коленях или по-пластунски.
6. Подтягивание двумя руками вместе или попеременно по гимнастической скамейке, лежа на животе, ноги вместе.
7. Пролезание в обруч прямо и боком.
8. Лазанье по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом.

ж) упражнения в прыжках

1. Подпрыгивание.
2. Прыжок вверх с места (достать до предмета).
3. Прыжки из обруча в обруч.
4. Прыжок в глубину (спрыгивание с гимнастической скамейки).
5. Прыжок в длину с места.
6. Прыжок в высоту с места.
7. Прыжок в высоту с разбега.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Прыжки на одной ноге.
11. Прыжки галопом.
12. Прыжки с зажатыми между ног предметами.
13. Прыжки на мини-батуте.

#### **4. Имитационные упражнения**

1. «Паучки».
2. «Тараканчики».
3. «Лягушки».
4. «Крокодилы».
5. «Червячки».

6. «Самолетики».
7. «Лошадки».
8. «Бабочки».
9. «Медведи».
10. «Волки».
11. «Цапля».
12. «Пингвины».
13. «Страусята».
14. «Ласточка».
15. «Обезьянки».
16. «Лиса».
17. «Мячик».

#### **5. Подвижные игры и эстафеты**

Игры являются одним из самых любимых занятий не только детей, но и многих взрослых. Это происходит потому, что даже самые простые подвижные игры воспитывают у детей чувство локтя, развивают силу, выносливость, сообразительность, смекалку, ловкость, вырабатывают волю к победе, побуждают к преодолению трудностей. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми.

Подвижные игры

1. «Совушка».
2. «Кот и мыши».
3. «Море волнуется».
4. «Карусели».
5. «Мы веселые ребята».
6. «Ловишки».
7. «Гуси-лебеди».
8. «Лохматый пес».
9. «Перелет птиц».
10. «Попрыгунчики-воробышки».

11. «Лисы и куры».
12. «Охотники и утки».
13. «Кто быстрее в обруч».
14. «Кто быстрее возьмет предмет».
15. «Чья команда быстрее соберется».
16. «Найди предмет».
17. «Мышеловка».
18. «Медведи и пчелы».
19. «Угадай по голосу».
20. «Летает – не летает».
21. «Не оставайся на полу».
22. «Найди свой цвет».
23. «У медведя во бору».

#### Эстафеты

1. «Игольное ушко».
2. «Передай, не опоздай».
3. «Попрыгунчики».
4. «Комбинированная эстафета».
5. «Наряди елку».
6. «Спасение утопающих».
7. «Лошадки».
8. «Хоккеисты».
9. «Пронеси, не урони».
10. «Сложи костер».
11. «Веселые лягушата».

#### **6.Итоговое занятие**

Подводится итог всей деятельности, происходит поощрение каждого ребенка, даются пожелания на лето. Проводятся подвижные игры и эстафеты по желанию детей.

#### **7.Культурно-досуговая деятельность**

Дети совместно с педагогом принимают участие в проведении праздников.

### ***Формы аттестации и оценочные материалы***

Для определения уровня освоения содержания программы, подлежащей аттестации, используются следующие формы контроля: педагогическое наблюдение за детьми, беседы с родителями об успехах ребенка и выполнении домашних заданий (текущий контроль).

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы***

#### ***Учебно-методическое обеспечение***

#### ***Особенности психического развития детей дошкольного возраста***

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями крупной и мелкой моторики. К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Возрастает объем памяти. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление. Продолжает развиваться воображение. Увеличивается устойчивость внимания. Речь становится предметом активности детей. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Ведущим становится познавательный мотив. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга 6-летнего ребенка составляет более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Дети этого возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, т.к. выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, "взрослые" дела, быть "взрослым"; потребность в признании сверстников: у старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время – стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим; появляется потребность поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами и т.д.); возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так как хочется в данный момент, а так как "надо" (хочется посмотреть "мультки", но мама просит

поиграть с младшим братом или сходить в магазин; не хочется убирать игрушки, но это входит в обязанности дежурного, значит, это надо делать и т. д.).

Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. До семи лет малыш поступает в соответствии с актуальными для него в данный момент переживаниями. Его желания и выражение этих желаний в поведении (т.е. внутреннее и внешнее) представляют собой неразделимое целое. Поведение ребенка в этих возрастах можно условно описать схемой: "захотел — сделал". Наивность и непосредственность свидетельствуют о том, что внешне ребенок такой же, как и "внутри", его поведение понятно и легко "читается" окружающими. Утрата непосредственности и наивности в поведении старшего дошкольника означает включение в его поступки некоторого интеллектуального момента, который как бы вклинивается между переживанием и действием ребенка. Его поведение становится осознанным и может быть описано другой схемой: "захотел — осознал — сделал". Осознание включается во все сферы жизни старшего дошкольника: он начинает осознавать отношение к себе окружающих и свое отношение к ним и к самому себе, свой индивидуальный опыт, результаты собственной деятельности и т.д. Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального "Я", формирование внутренней социальной позиции. В ранние периоды развития дети еще не отдают себе отчета в том, какое место они занимают в жизни. Поэтому осознанное стремление измениться у них отсутствует. Если новые потребности, возникающие у детей этих возрастов, не находят реализации в рамках того образа жизни, который они ведут, это вызывает неосознанный протест и сопротивление.

В старшем дошкольном возрасте ребенок впервые осознает расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. Появляется ясно выраженное стремление к тому, чтобы занять новое более "взрослое" положение в жизни и выполнять новую, важную не только для него самого, но и для других людей деятельность. Ребенок как бы "выпадает" из привычной жизни и применяемой к нему педагогической системы, теряет интерес к дошкольным видам деятельности. В условиях всеобщего школьного обучения - это прежде всего проявляется в стремлении детей к социальному положению школьника и к учению как новой социально значимой деятельности ("В школе — большие, а в детском садике — только малыши"), а также в желании выполнять те или иные поручения взрослых, взять на себя какие-то их обязанности, стать помощником в семье. Появление такого стремления подготавливается всем ходом психического развития ребенка и возникает на том уровне, когда ему становится доступным осознание себя не только как субъекта действия, но и как субъекта в системе человеческих отношений. Если переход к новому социальному положению и новой деятельности своевременно не наступает, то у ребенка возникает чувство неудовлетворенности. Ребенок начинает осознавать свое место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление к соответствующей его потребностям новой социальной роли.

Ребенок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности (одним



свойственно стремление к успеху и высоким достижениям, а для других важнее всего избежать неудач и неприятных переживаний).

Под словом "самосознание" в психологии обычно имеют в виду существующую в сознании человека систему представлений, образов и оценок, относящихся к нему самому. В самосознании выделяют две взаимосвязанные составляющие: содержательную — знания и представления о себе (Кто я?) — и оценочную, или самооценку (Какой я?). Содержательный и оценочный аспекты самосознания являются единым неразделимым целым. Всякое суждение о себе, всякое самописание в той или иной мере включают и самооценку. Представления о своих индивидуальных качествах, возникая, сразу же обрастают и определенным отношением к себе. В процессе развития у ребенка формируется не только представление о присущих ему качествах и возможностях (образ реального "Я" — "какой я есть"), но также и представление о том, каким он должен быть, каким его хотят видеть окружающие (образ идеального "Я" — "каким бы я хотел быть"). Совпадение реального "Я" с идеальным считается важным показателем эмоционального благополучия. Оценочная составляющая самосознания отражает отношение человека к себе и своим качествам, его самооценку. Положительная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что входит в представления о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии — способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная. Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

### ***Материально-технические условия реализации***

В связи с тем, что в программу включены упражнения для профилактики плоскостопия, занятия должны проходить в спортивном зале с напольным покрытием. Дети занимаются в носках, без обуви. Форма занятий фронтальная.

Необходимое оборудование

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Мини-батут
4. Маты
5. Стойка для прыжков в высоту

6. Массажные дорожки
7. Баскетбольные корзины
8. Ракетки
9. Ключки хоккейные, шайбы
10. Мячи разных размеров
11. Скакалки
12. Мешочки с песком
13. Обручи
14. Палки гимнастические
15. Кегли
16. Ленты

### ***Учебно-информационное обеспечение***

#### ***Нормативно-правовые акты и документы***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Анисимов В.В. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений. «Московский департамент образования», «Московское физкультурно-спорт. объединение». – М., 1993.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988.
3. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) //Теория и практика физической культуры. 1991, № 7.
4. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие движения в детском саду. – М., 1990.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1985.
6. Ванюшина О.Б. Дошкольник, подружись с физкультурой (из опыта работы). – М., 2004 .
7. Давыдова П.А. Ритмическая гимнастика. – М., 1996.
8. Земсков Е.А., Лагутин А.Б., Лагутина Е.Ю. Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1991.
9. «Истоки» Базисная программа развития ребенка – дошкольника. – М., 2000.
10. «Медико–педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста»: Методические рекомендации. – М., 2000.
11. Нарушения осанки у детей / Чечельницкая С.М. и др. – Ростов-на-Дону, 2009.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
14. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М., 2006.
15. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – М., 1998.
16. «Физическая культура в детском саду»: Рабочая программа. Авт. коллектив. – М., 2003.
17. «Физическая культура в детском саду»: Типовая программа. – М., 1994.
18. Физкультурные досуги и праздники в дошкольном учреждении (опыт работы дошкольных образ. учреждений ВОУО Департамента образования г. Москвы). – М., 2004.
19. В.А. Шишкина Движение + движения. – М., 1992.