

Рассмотрена Педагогическим советом
Протокол № 8 от 25.04.2024 г.

Утверждаю:
Исполняющий обязанности заведующего
МБДОУ «Дебёсский детский сад № 1»
_____ Ложкина Т.М.

Приказ № 42-од от 25.04.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровячок»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5 - 7 лет.
Срок реализации: 1 год.

Составитель (автор):
Васильева Вероника Сергеевна
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2024 год.

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав МБДОУ «Дебесский детский сад №1»;
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБДОУ «Дебесский детский сад №1»

Уровень программы. Стартовый.

Актуальность. Программа по ОФП ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, так же дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей дошкольного возраста.

Для более полного развития детей используется **конвергентный подход**. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, разнообразные видео с дидактическим материалом).

- Когнитивные методы (метод ошибок, метод сравнения). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое мышление, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья , в первую очередь детей .

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождении нации.

На занятиях формируется информационная компетентность, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

Общая физическая подготовка включает в себя несколько видов спорта, поэтому дети участвуют как в интеллектуальных мероприятиях, так и в спортивных. Участие обучающихся в конкурсах, матчах и соревнованиях совершенствуют сильные качества личности.

Отличительная особенность. Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания воспитывающих.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 5-7 лет, желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав группы: Количество обучающихся в объединении 15-25 человек.

Объем программы: 72 ч

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный). Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах. При необходимости занятия могут проводиться в дистанционном формате, на платформе «GoogleClassroom» и в группах и веб-чатах социальной сети «ВКонтакте»

Срок освоения: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 недель.

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (30 минут – 1 академический час для 5- 7 лет).

Цель и задачи программы:

Цель: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучение основам техники физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Таблица №1

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся с информацией о технике безопасности во время занятий ОФП, требованиями безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях. Осваивают строевые упражнения, технику бега, прыжков, метания, гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Осваивают способы передвижений на лыжах. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через участие в спортивных соревнованиях районной Спартакиады «Малыши открывают спорт!».

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- владеть техникой: ловли, передачи и бросков мяча;
- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Предметные:

Обучающиеся *будут знать*:

- правила техники безопасности;
- гигиену, закаливание.
- правила подвижных игр, соревнований.

Обучающиеся *будут уметь*:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- проходить на лыжах контрольные отрезки ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах;
- метать предметы на дальность и меткость;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- выполнять перекаты вперед назад, в сторону, прыжки через скакалку.

2. Учебный план.

Таблица №2

Курс (модуль, раздел)	Количество часов
Теоретическая подготовка	4
Гимнастические упражнения	12
Легкоатлетические упражнения	14
Подвижные игры	15
Спортивные игры	10
Лыжная подготовка	15
Итоговая аттестация	1
Итоговое занятие	1
Итого:	72

3.Содержание программы.

Учебно-тематический план.

Таблица №3

Наименование раздела		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
1.1	Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1		Опрос
1.2	Гигиенические требования	1	1		Опрос
1.3	Закаливание	1	1		Опрос
1.4	Дыхательные упражнения. Осанка, профилактические мероприятия.	1	1		Опрос
2	Практическая подготовка	68		68	
2.1	Гимнастические упражнения	12		12	Соревнования, контрольные испытания
2.2	Легкоатлетические упражнения	14		14	Соревнования, контрольные испытания
2.3	Подвижные игры	15		15	Соревнования, контрольные испытания
2.4	Спортивные игры	10		10	Соревнования, контрольные испытания
2.5	Лыжная подготовка	15		15	Соревнования, контрольные испытания
2.7	Итоговая аттестация	1		1	Контрольные испытания
2.8	Итоговое занятие	1		1	Беседа, Анализ
3	ИТОГО	72	4	68	

Содержание учебно-тематического плана.

Теоретические знания (4ч)

Теория – 4ч.

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.
2. Гигиенические требования.
3. Правила подвижных и спортивных игр (в процессе практического занятия).
4. Правила соревнований (в процессе практического занятия).
5. Закаливание.
6. Дыхательные упражнения.
7. Осанка, профилактические мероприятия.
8. Техника выполнения двигательных действий (в процессе практического занятия).

Гимнастические упражнения(12ч)

Практика – 12ч.

Гимнастические упражнения, включенные в программу ОФП, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на месте и в движении: ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.

Акробатические упражнения: группировка, перекувытки в группировке, лежа на животе, стоя на коленях, «мост» из положения, лежа на спине с помощью.

Висы и упоры: Упражнения в висе стоя ; вис на согнутых руках,, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Лазанье и перелезания: лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке, перелезание через гимнастические предметы.

На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; акробатические упражнения; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Легкоатлетические упражнения (14ч)

Практика – 14ч.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Данный материал содействует, прежде всего, развитию кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (ориентированию в пространстве, чувству ритма).

На развитие координационных способностей: ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук; коротким, средним, длинным шагом; с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий; с изменением длины и частоты шага, в различном темпе под звуковые сигналы.

На развитие скоростных и координационных способностей:

бег обычный, с изменением направления, с ускорением; коротким, средним, длинным шагом; с изменением частоты и длины шагов; в чередовании с ходьбой, челночный бег, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных исходных положений, эстафеты с бегом на скорость.

На развитие выносливости: равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, через веревочку; метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Подвижные игры (15ч)

Практика – 15ч

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (бег, ходьба, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля, передачи, броски, удары по мячу), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

На развитие скоростных и координационных способностей: вызов номеров; день и ночь; пятнашки – вызов номеров; пустое место; третий лишний; бесшумный мяч; падающая палка; передал – садись; десять передач; к своим флажкам; два мороза и др.

На развитие скоростно – силовых способностей: перетягивание в парах; вытолкни из круга; челнок; точно в цель; петушиный бой; удочка; прыгающие воробушки; зайцы в огороде и др.

На развитие выносливости: борьба за мяч в квадрате; посадка и сбор картофеля; цепочка; черные и белые; болото и др.

Спортивные игры(10 ч)

Практика – 10ч

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Баскетбол: Овладение техникой передвижений, остановок, стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски двумя руками с места; подвижные игры, приближенные к баскетболу.

Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

Хоккей: (без коньков – на снегу, траве) вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Лыжная подготовка (15ч.)

Практика – 15ч.

Целый ряд особенностей лыжной подготовки, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в том, что дети, выполняя большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических

условиях, благотворно влияющих на организм, закаливают его и улучшают общее состояние. Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжной подготовкой воспитывают у детей ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально – волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость.

Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг; подъемы, спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах и прохождение дистанции; прохождение контрольных отрезков ступающим и скользящим шагом.

Итоговая аттестация.(1ч)

Тестирование по по технико-тактической и физической подготовке

Итоговое занятие.(1ч)

Подведение итогов по программе. Анализ выступлений на соревнованиях.

Контрольные упражнения и соревнования (вне сетки часов)

На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных испытаний. Так как воспитанники не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах детского сада .

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- выступление в соревнованиях районной Спартакиады.

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья осуществляется медицинской сестрой детского сада и школы.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на данном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

4.Комплекс организационно – педагогических условий.

Календарный учебный график.

Таблица № 3

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / каникулярный период
		1 год обучения
1 – е полугодие. Начало учебного года – первый учебный день.		
Сентябрь – декабрь	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
	17	У
2 – е полугодие		
Январь – май		
	18	П
	19	П
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
	35	У
	36	У
	37	У
	38	Аи
Июнь - август	39 - 52	к

Количество учебных недель	36
Количество занятий в неделю	2
Количество ак. часов в неделю	2
Всего часов по программе	72

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ДОУ.

спортивный инвентарь:

- Резиновые, футбольные, баскетбольные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого воспитанника;
- гимнастические маты;
- насос для накачивания мячей;
- гимнастические палки;
- фитболы;
- степ –доски;
- координационная лестница;
- лыжный инвентарь;
- гимнастические обручи;
- флажки.
- клюшки, шайбы
- ворота для футбола и хоккея малые .

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 4 пролета;
- перекладины для подтягивания- 2-3 штуки.

- гимнастические маты.

Информационное обеспечение.

Компьютер, проектор

Кадровое обеспечение.

Педагог-специалист по профилю.

Формы аттестации/контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных соревнований, итогам районной спартакиады «Малыши открывают спорт!»).

Оценочные материалы.

Контрольные испытания по технико-тактической
и физической подготовке

Итоговая аттестация

№ п/п	Наименование	5-7 лет	
		М.	Д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7
2	Челночный бег 3х 10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебного занятия.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов. Учебные пособия в электронном варианте.
- Сборники подвижных игр.
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Комплексы дыхательной гимнастики;
- CD - диски или флэшка с записями музыки и песен;
- Комплексы дыхательных гимнастик;
- Комплексы пальчиковых гимнастик;
- Сборники подвижных игр.

Методические рекомендации:

- беседы о правилах безопасного поведения дома, на занятиях, на улице.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методическое обеспечение программы.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Презентация спортивной школы Введение в программу	Групповая	Беседа «Правила поведения на занятиях». Цели и задачи программы.	Стенды, фотографии.		Опрос
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ППБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным играм.			
3	Легкоатлетические упражнения	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
4	Гимнастические упражнения	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
5	Подвижные игры	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, стойки, конусы, мячи, свисток.	Практическая работа, игра
6	Спортивные игры	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, конусы, свисток.	Практическая работа, игра
7	Лыжная подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Лыжная трасса, индивидуальный спортивный инвентарь.	Практическая работа, игра
8	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол		Практическая работа, соревнование, проколы.

Рабочая программа воспитательной работы

1.1 Особенности воспитательной работы в детском саду.

Особенности организуемого в организации воспитательного процесса

Посещая кружок дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Так же воспитывающая деятельность дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива. Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении.

Цель и задачи воспитания

Цель: личностное развитие воспитанников

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) использовать социокультурное и интернет - пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- 2) обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;
- 3) приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- 4) воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- 5) организовать работу с семьями воспитанников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательная работа в ДООУ интегрирована в учебный процесс и строится по семи направлениям: патриотическое, экологическое, физическое и оздоровительное, воспитание основ безопасности жизнедеятельности, социальное, познавательное, трудовое.

Патриотическое: это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя.

- Тематические беседы, экскурсии, просмотр фильмов патриотического содержания. Знакомство с историей и культурой Удмуртии и Дебесского района, фольклором.
- Конкурсы и спортивные соревнования.
- Участие в Акциях «Бессмертный полк», «Окна Победы», «Сад Победы» и др.

Экологическая культура: это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

-Экологическая работа в туристических походах

- Наблюдение

Физическое и оздоровительное: это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек. Традиционные мероприятия:

- Беседы о здоровье, здоровом образе жизни.
- Беседы о возможном негативном влиянии телевидения на здоровье человека (длительного просмотра мультфильмов и видеороликов)
- Беседы о вредных привычках.
- Проведение походов, соревнований.

Основы безопасности жизнедеятельности: это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

- Проведение вводных и плановых инструктажей по ТБ.

Познавательное: формирование ценности познания.

- Продуктивная деятельность
- Просмотр мультфильмов в разных жанрах, презентаций
- Игры подвижные (словесные)

Социальное: формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитию дружелюбия, создание условий для реализации в обществе.

- Игры подвижные (словесные)
- Ситуативные разговоры с детьми
- Индивидуальная беседа

Трудовое: формирование ценностного отношения детей к труду и трудолюбию, а также в приобщении ребенка к труду.

- Продуктивная деятельность
- Беседы
- Помощь в сборе инвентаря

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями. Работа с родителями или законными представителями воспитанников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и детского сада в данном вопросе.

- Регулярное информирование родителей об успехах их детей, через социальную сеть в Контакте .
- Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
- Организация родительских собраний.
- Организация мастер – классов, открытых занятий и других событий.

Показатели результативности:

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности воспитанников.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
Патриотическоенаправление			
1	22 февраля		Беседа, участие в соревнованиях, посвященных Дню защитников Отечества «Мама, папа,я – спортивная семья!»
2	3 декабря		Беседа и внутригрупповые соревнования, посвященные Дню неизвестного солдата « Я солдатом быть готов!»
3	1 мая		Участие в соревнованиях, посвященных дню весны и труда
4	9 мая		Участие в соревнованиях «Эстафета мира»
Экологическоенаправление			
5	14 апреля		Экологическаявикторина
Здоровыйобразжизни			
6	Октябрь		Квест-игра «В поисках здорового питания»
7	7 апреля В течение года		День здоровья. Беседа, - разучивание комплекса утренней гимнастики по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
Основыбезопасностижизнедеятельности			
8	Сентябрь, январь		Проведение инструктажей по ТБ, антитеррору, пожарной безопасности
9	25 марта		Викторина о правилах поведения на воде и при пожаре
Познавательное			
10	В течение года		Подвижные словесные игры
Социальное			
11	В течение года		Ситуативные разговоры о дружеском, уважительном отношении к другому человеку.
12	В течение года		Беседа о семье
Трудовое			
13	В течение года		Помощь в сбореинвентаря
14	20 сентября		Беседа о профессии педагог физического воспитания
Работа с родителями			
15	14 сентября		Спортивный семейный праздник «День здоровья!»
16	1 мая		Совместный поход с родителями «Всей семьей – к здоровью!»

5. Список литературы.

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей / А.Д.Викулов,И.М.Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996 .-172с.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/И.М. Воротилкина - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» , 2004 - 144с.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. /Н.С.Голицына - Москва, 2006 -112с.
4. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников /Козырева О. В. - Москва, Просвещение, 2005 -110с.
5. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. 365 весёлых игр для дошкольников / Т.А.Куценко., Т.Ю. Медянова. - Ростов -на-Дону: Феникс, 2005 .-224с.
6. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка / М.Д.Маханева-Москва, Аркти,1997 -88с.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет/ Л.И. Пензулаева - Москва Владос, 2001.-120с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л.И.Пензулаева - Москва, Владос, 2000.-120с.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду5-7 лет / М.А. Рунова - Москва, Мозаика-Синтез, 2000.-255с.
10. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / Утробина К. К. - «Издательство ГНОМ и Д», 2009 -103с.

Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «ОФП»?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения «ОФП»?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «ОФП»? (дни, время, продолжительность занятий)?

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Затрудняюсь ответить.

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.
- Б. Родительское собрание.
- В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении «ОФП»?

Тестовые задания по «ОФП».

Цель - Проверка усвоения теоретических знаний воспитанников

1. Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

5. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами.

6. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

Критерии оценивания теста:

Количество правильных ответов	Оценка
5-6	Отлично
4	Хорошо
3 и менее	Удовлетворительно

Правильные ответы:

№ Вопроса	Правильный ответ
1	А,Б
2	В
3	Б
4	Б
5	А
6	Б

Информационная карта
Определение уровня овладения навыками и умениями по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП»

№	Планируемые результаты	Способы контроля
Личностные		
1	Наличие мотивации к работе на результат	Наблюдение. Воспитанники целенаправленно и с удовольствием выполняют данные им задания для достижения определенного результата
2	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками	Наблюдение. Воспитанники могут без конфликта выходить из различных ситуаций и могут договориться как со сверстниками, так и со взрослыми без создания конфликтной ситуации
3	установка на здоровый образ жизни	Опрос. Практические упражнения. Воспитанники знают и выполняют самостоятельно комплексы утренней гимнастики, имеют представление о проветривании помещений
Метапредметные		
4	владеть техникой: ловли, передачи и бросков мяча;	Практические упражнения. Воспитанники технически правильно, без грубых ошибок могут выполнить различные способы ловли, передачи и бросков мячей
5	играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;	Практические упражнения. Воспитанники знают названия игр, их правила и могут самостоятельно провести и сыграть в изученные подвижные игры
6	соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений	Наблюдение. Воспитанники знают правила поведения во время выполнения упражнений и способы построения при их выполнении
Предметные		
9	Будут знать правила техники безопасности, гигиену, закаливание, правила подвижных игр.	Тест – приложение №2 Воспитанники могут рассказать о правилах техники безопасности, основах гигиены и закаливания, знают правила пройденных подвижных игр

10	правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках	Практические упражнения. Воспитанники могут технически правильно выполнить ходьбу, ходьбу на носках, бег, специальные беговые упражнения, прыжки с места, подводящие к прыжкам упражнения
11	проходить на лыжах контрольные отрезки ступающим и скользящим шагом	Сдача нормативов. Воспитанники имеют представление о технике ступающего и скользящего шага и могут применить их на практике
12	уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах	Сдача нормативов. Воспитанники знают различные способы подъема и спуска. Умеют правильно упасть при потере равновесия
13	метать предметы на дальность и меткость в горизонтальную и вертикальную цель	Практические упражнения. Умеют технически правильно выполнять метания в цель и на дальность. Знают различия в технике при метании в цель и на дальность
14	принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;	Практические упражнения. Знают названия исходных положений, названия упражнений, выполняемых в разминке. Могут провести разминку
15	выполнять перекаты вперед,, прыжки через скакалку.	Практические упражнения. Воспитанники могут без помощи выполнить ровный перекат. Умеют выполнить прыжки через скакалку