

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 14
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ
детского сада №14
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 30.08.2024 №72
Л.Д. Кузьма



Мнение Совета родителей учтено

«Дружно, весело играем» дополнительная общеразвивающая программа

реализации Образовательной программы дошкольного образования Государственного
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 14
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся 3 - 4 года

Срок реализации 1 год

Разработчик
Габрусёнок А. А.
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Оглавление

Программа дополнительного образования «Дружно, весело играем»	3
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Учебный план.....	5
1.1.2 Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.1.3 Методы реализации программы.....	6
1.2 Структура занятия. Организация и проведение.....	7
2. Содержательный раздел	7
2.1 Содержание образовательной работы.....	7
2.2 Перечень подвижных игр.....	9
3. Список литературы	11

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра – самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы...), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр, игровых упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дружно, весело играем» (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 14 общеразвивающего вида с приоритетным направлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга (далее - Образовательное учреждение) разрабатывалась в соответствии с нормативно-правовыми актами.

Основные характеристики Программы	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Адресат	Дети младшего дошкольного возраста 3-4 лет
Актуальность	Подвижные игры имеют значительный потенциал для физического развития детей младшего дошкольного возраста. Являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта у детей, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств ребенка. В процессе подвижных игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования основных движений.
Цель и задачи	<p>Цель Программы:</p> <p>повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать удовлетворению потребности детского организма в движениях; • способствовать снижению тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению; • развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость; • развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища; • способствовать развитию внимания, памяти, мышления, воображения; • способствовать формированию интереса к активной двигательной деятельности
Планируемые результаты освоения Программы	Обучающиеся к концу года: проявляют устойчивый интерес к подвижным играм; владеют элементарными двигательными действиями и навыками; проявляют двигательную активность; знают и выполняют правила в подвижных играх; могут применять полученный двигательный опыт в самостоятельной двигательной деятельности; сформированы элементарные навыки здорового образа жизни
Организационно-педагогические условия реализации Программы	
Язык реализации	русский
Форма обучения	очная
Особенности реализации	программа долгосрочная
Условия набора и формирования групп	все желающие; одновозрастные.
Формы организации и проведения занятий	учебное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, занятие с элементами соревнования; форма организации: групповая
Материально-техническое оснащение	спортивная форма, спортивная обувь; музыкальный центр, ноутбук, аудиокассеты с записями детских песен, компакт-диски с записью музыки различного стиля для разминок, музыкально-подвижных игр, растяжки и

	релаксации; спортивное оборудование и инвентарь: скамейки гимнастические -2 штуки; обручи, кегли, кубики для игровых заданий, стойки для оббегаания, маски для подвижных игр, флажки, мячи разных размеров, ленточки, веревочки, погремушки, воротики; картотеки комплексов ОРУ, подвижных и музыкально-подвижных игр, картинки для показа.
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования

1.1.1 Учебный план

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	02.09.24	30.05.25	36	36	36	1 раз в неделю

1.1.2 Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы.

№	Месяц	Содержание
1	Сентябрь	Игровые задания на построение в колонну, перестроение в рассыпную, умение слышать смену сигнала
2	Октябрь	«У медведя во бору», «Пройди по веревочке», Самолёты», «Найди свой цвет», «Наперегонки», «Кто дальше бросит»
3	Ноябрь	«Птички летают», «Не боимся мы кота», «Где звенит колокольчик?», «Мяч в воротики», «Лошадки», «По ровненькой дорожке»
4	Декабрь	Ориентировка: Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Прыжки: Подвижная игра «Лягушки», Бег: Подвижная игра «Птички и кошка», игровое упражнение «Лови—бросай» Ползание, лазание: Подвижная игра «Котята и щенята»
5	Январь	Подвижные игры: «Карусель», «Найди флажок», «Зайцы и волк», «попади в обруч»
6	Февраль	Подвижные игры «Воробушки и кот», игровое упражнение «Кто дальше бросит?», подвижная игра «Зайцы и волк», подвижная игра «Найди, где спрятался зайка?»
7	Март	Подвижные игры: «Лохматый пес», подвижная игра «По ровненькой дорожке», «Догони мяч», «С кочки на кочку», «Хоровод»
8	Апрель	Подвижные игры: «Зайка беленький», «Большая птица», «Поезд», «Лягушки», «Тишина у пруда»
9	Май	Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Мой весёлый звонкий мяч», «Мыши в кладовой», «Найди свое место»

1.1.3 Методы реализации программы: словесные (художественное слово, беседа, вопросы, рассказ, объяснение); наглядные (картинки, аудиовизуальная техника, информационные стенды, показ способов действия, личный пример педагога); игровые (дидактические и подвижные игры); практические упражнения; создание развивающей среды; организация режима двигательной активности.

1.2 Структура занятия. Организация и проведение.

Место занятий в учебном плане.

Занятия кружка «Дружно весело играем» проводятся для детей младшего дошкольного возраста 1 раз в неделю во второй половине дня с сентября по май. Общее количество занятий за учебный год – 36. Продолжительность занятия – 15 минут.

Структура занятия включает в себя 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

- В *подготовительной* части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.
- *Основная* часть занятия занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами комплексов упражнений аэробного характера – разминка и комплекс ору под музыку и без, с предметом и без; подвижные игры средней и высокой подвижности с бегом, прыжками, лазанием, перестроением.
- В *заключительной* части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3 минуты. Как правило, это игры малой подвижности, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной работы

Календарно-тематический план

Месяц/неделя	Тема	Цель	Кол-во занятий
Сентябрь	Игровые задания на построение в колонну, перестроение в рассыпную, умение слышать смену сигнала	Проанализировать умение детей перестраиваться в рассыпную, умение слышать смену звукового сигнала, выполнять действия в соответствии с сигналом.	4
Октябрь 1-2	«У медведя во бору», «Пройди по веревочке», Самолёты»	уметь двигаться в рассыпную, 1 имитировать игровые движения уметь ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие. уметь двигаться в разных направлениях 1 не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу.	2
Октябрь 3-4	«Найди свой цвет», «Наперегонки», «Кто	уметь быстро действовать по	2

	дальше бросит»	сигналу, ориентироваться в пространстве, уметь быстро действовать по сигналу, 1 ориентироваться в пространстве, уметь метать в цель	
Ноябрь 1-2	«Птички летают», «Не боимся мы кота», «Где звенит колокольчик?»	уметь спрыгивать с невысоких предметов, бегать враспынную, действовать только по сигналу уметь выполнять бег с увертыванием 1 уметь ориентироваться в пространстве	2
Ноябрь 3-4	«Мяч в воротики», «Лошадки», «По ровненькой дорожке»	уметь ходить и бегать враспынную, 1 наталкиваясь друг на друга уметь отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление уметь бегать галопом 1 двигаться ритмично, согласовывать действия и слова	2
Декабрь 1-2	Ориентировка: Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Прыжки: Подвижная игра «Лягушки»	уметь двигаться в разных направлениях, 1 не наталкиваясь, друг на друга уметь выполнять прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через черту	2
Декабрь 3-4	Бег: Подвижная игра «Птички и кошка» игровое упражнение «Лови—бросай» Ползание, лазание: Подвижная игра «Котята и щенята»	уметь бегать с увертыванием в разном направлении 1 направлении закреплять навык отталкивания мяча, уметь ползать на четвереньках и 1 взбираться по гимнастической лестнице	2
Январь 1-2	Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Найди флажок»	уметь действовать в соответствии со 1 словами стихотворения развивать наблюдательность, выдержку и терпение	2
Январь 3-4	Подвижная игра «Зайцы и волк», «Попади в	уметь выполнять бег по прямой, прыжки на	2

	обруч»	двух ногах, приседать развивать меткость, уметь действовать по сигналу	
Февраль 1-2	Подвижная игра «Воробушки и кот» игровое упражнение «Кто дальше бросит?»	уметь мягко спрыгивать, сгибая ноги в 1 коленях упражнять в метании; уметь действовать по сигналу	2
Февраль 3-4	Подвижная игра «Зайцы и волк» Подвижная игра «Найди, где спрятался зайка?»	уметь увертываться 1 соответствии с текстом уметь ориентироваться в пространстве	2
Март 1-2	Подвижная игра «Лохматый пес» . Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	двигаться в соответствии с текстом 1 уметь находить свое место, выполнять движения согласно тексту	2
Март 3-4	«Догони мяч», «С кочки на кочку», «Хоровод»	закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением, закреплять бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга	2
Апрель 1-2	«Зайка беленький», «Большая птица	закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением, закреплять бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга	2
Апрель 3-4	«Поезд», «Лягушки», «Тишина у пруда»	закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением, закреплять бегать в колонне друг за другом с разным темпом, не наталкиваясь друг на друга	2
Май 1-2	«Солнышко и дождик», «Мой весёлый звонкий мяч»	формировать умение подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова, закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга	2
Май 3-4	«Мыши в кладовой», «Найди своё место»	закреплять умение выполнять подлезание под дугу не касаясь рукам и пола, выполнять действия по сигналу 1 врассыпную, в разных направлениях и действовать	2

		по сигналу.	
--	--	-------------	--

2.2 Перечень подвижных игр

Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления - «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Догони обруч», «Лошадки», «Беги ко мне», «Воробышки и кот», «Зайцы и волк», «Лохматый пес» «Карусель», «Поезд» и т.п.

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений - «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Огуречик» и т.п.

Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук - «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови— бросай» и т.п.

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать - «По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «Пройди по верёвочке» и т.п.

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве - «Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль» и т.п.

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики» «Птички в гнёздышках», «Кролики», «Наседки и цыплята» и т.п.

3 Список литературы:

1. Губанова Н.Ф., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Развитие игровой деятельности. Младшая группа»
2. Пензулаева Л. И. Москва Гуманитарный издательский центр Владос 2000 «Подвижные игры и игровые упражнения» с детьми 3-5 лет.
3. Пензулаева Л.И., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Физическая культура в детском саду. Младшая группа»
4. Тимофеева Е.А., Москва Просвещение, 1986, «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»