Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МКДОУ детский сад «Радуга»

Авдеева Е.М. _____

Педагогический совет № 4 от 30.09.2024 года

Приказ № 248 – од. от 02.10.2024 год

**МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»
«НЕПОСЕДЫ»
на 2024/2025 учебный год**

(разработанной на основе «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж. Е. и Сайкиной Е. Г.
и «Ритмической мозаики» Бурениной А. И.)

Срок реализации программы: 2025 год

Программу составила: Махова Вера Ивановна,
инструктор по физической культуре

2024 г.

пгт. Пряжа

Пояснительная записка

Естественное состояние ребёнка состоит в деятельности, подвижности, активности, непосредственности, в стремлении к познанию окружающего, и этими «указаниями природы» я руководствуюсь. Отсюда и название кружка «Непоседы». «Ни минуты покоя!» - к такому выводу приходим мы, взрослые, наблюдая за деятельностью детей.

Всё, чем наделяет ребёнка природа, не случайно, и использовать предоставленный ею потенциал просто необходимо. Все близкие ребёнку люди мечтают, чтобы малыш рос разносторонне развитым, чтобы он былмышлёным и добрым, имел глубокий ум и здоровое тело.

Игра – один из способов сделать процесс воспитания ребёнка приятным и полезным, как для самого малыша, так и для окружающих его взрослых.

Игра формирует интеллектуальные и физические способности детей.

Маленький ребёнок – деятель, а его деятельность выражается прежде всего в движении.

Малыш приходит в детский сад, чтобы обрести друзей, выразить себя в интересной для него деятельности. И именно игра делает процесс воспитания приятным и полезным.

Игр много, они разные, но особое место среди них занимают подвижные, они считаются самым универсальным средством физического воспитания. Подвижная игра – незаменимое средство развития ребёнка.

Музыкально-ритмические игры стимулируют слуховое восприятие, совершенствуют общую моторику и координацию движений. Музыкально-ритмические игры могут стать также прекрасной эмоциональной основой для взаимодействия малыша со сверстниками.

Пальчиковые игры тренируют движения пальцев, развивают речь и мелкую моторику кистей рук, совершенствуют зрительное восприятие и внимание.

Игровое упражнение ставит ребёнка в такое положение, когда его ум работает живо и энергично, чувства напряжены, действия организованны. В ходе игровых

упражнений развивается познавательная активность ребёнка и формируются элементарные познания о самом движении. Игровые упражнения помогают решать разнообразные задачи. У детей развивается умение выслушивать и понимать задание. А чтобы они могли удерживать его в памяти, в процессе выполнения двигательного действия воспитатель индивидуально общается с ребёнком. При этом развивается слуховая и зрительная ориентировка.

Игровые дорожки – комплекс комбинированных упражнений, известных и доступных детям. В основу при разработке комплексов положена следующая установка – «Посильные усилия – каждому ребёнку». При выполнении комплексов меняется и роль взрослого - теперь он находится в позиции наблюдателя, общается с детьми индивидуально и только при необходимости.

Игры-забавы, придуманные песенки-подсказульки – напоминают маленькие сказки. Недоговорённые по своему содержанию, они развивают детскую фантазию, дают пищу воображению.

Структура занятий:

– общеразвивающие занятия, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, веселый тренинг, подвижные игры.

Цель кружка:

– укрепление здоровья и совершенствование psychomotorных способностей дошкольников.

Задачи:

– способствовать оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата;

– формировать правильную осанку;

– содействовать профилактике плоскостопия;

– содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной системы организма;

– развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

– содействовать развитию ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Формы обучения:

– специально организованные занятия в спортивном зале.

Методы и приемы работы:

– игровые, показ, объяснение, указание, совет, похвала, фотосессии.

Формат занятий:

– 1 раз в неделю с продолжительностью занятий 20 минут.

Прогнозируемый результат:

1. Повышение уровня физического развития.
2. Появление активности и самостоятельности в процессе двигательной деятельности.
3. Самостоятельное преодоление различных трудностей. Умение прилагать усилия и выдержку.
4. Появление чувства равновесия и ритмичности, умения двигаться под музыку.
5. Приобщение детей к физической культуре

Задачи в средней группе
(дети в возрасте 4-5 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие у детей интереса к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием различных пособий и предметов.
3. Предоставление детям элементарных знаний и понятий о разных видах движений и простых способах их выполнения.
4. Стимулирование естественного процесса развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей.
5. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: они могут выполнить основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой.
6. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывать свои действия с действиями других.
7. Формировать у детей доступные знания об основах образа жизни.

Перспективный план для кружка «Непоседы» средней группы «Солнышко»

№ п/п	Вид	Месяцы										Выступление
		Октябрь	Ноябрь	Диагностика, выступления	Декабрь	Январь	Февраль	Показ выступлений, (каникулы в МДОУ) фотосессия – «Акробатика», родуголок, выступление	Март	Апрель	Май	
1	Игроритмика	Хлопки на счёт		на «День матери», «Осенняя разноцветная»	Притопы на счёт			на новогоднем празднике, выступление на 23 февраля, карельский праздник	Хлопки с паузами			на 8 марта, запись диска «Мы любим танцевать», выступление на выпускном
2	Игрогимнастика (строевые и общеразвивающие упражнения)	Перестроение из одной колонны в несколько, общеразвивающие упражнения с косичкой			Бег по кругу и ориентирам, змейкой, перестроение в круг, общеразвивающие упражнения с хопами, лентами				Перестроение в шеренгу и колонну, общеразвивающие упражнения со скамейкой			
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Зверобика», «Солнышко»			Аэробика – «Мышата», «Кенгуру – точка Ру»				«Пингвины», «Зумба», «Весёлая дискотека»			
4	Акробатические упражнения	«Берёзка», «баранка», «лодка»			«Верблюд», «кораблик», «птенчик», «мост», «лунная походка»				«Улитка», «кувырок»			

№ п/п	Вид	Месяцы										Выступ ление на 8 марта, запись диска «Мы любим танцева ть», выступ ление на выпуск ном
		Октябр ь	Ноябрь	Диагно стика, выступ ления на «День матери» , «Осень разноцв етная»	Декабрь	Январь	Феврал ь	Показ выступ лений, (канику лы в МДОУ) фотосес сия – «Акроб атика», родугол ок, выступ ление на новогод нем праздни ке, выступ ление на 23 февраля , карельс кий праздни к	Март	Апрель	Май	
5	Креатив ная гимнаст ика	«Приду май движен ие»	Танцева льный вечер		Образ «Снежи нка»	«Ветер» (Ванесс а)	«Клоун ы»		Танцева льный вечер	Танцева льный вечер	Танцева льный вечер	

Ожидаемые результаты в средней группе

1. Повышение уровня физического развития.
2. Появление активности и самостоятельности в процессе двигательной деятельности.
3. Самостоятельное преодоление различных трудностей. Умение прилагать усилия и выдержку.
4. Появление чувства равновесия и ритмичности, умения двигаться под музыку.
5. Приобщение детей к физической культуре.

Литература

1. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. «Игры, которые лечат»
2. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика»
3. Вавилова Е. И. «Развитие основных движений у детей (3-7 лет)»
4. Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье»
5. Литвинова. М. Ф. «Играют непоседы»
6. Назаров В. «Забытые игры»
7. Нестерюк Т. В. «Психосоматическая гимнастика»
8. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. «Здоровячок»
9. Рукова М. А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет»
10. Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду»
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе»
12. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. «Физкультурные праздники в детском саду»