


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по социально-личностному развитию детей № 46 «Снегири»  
663601, г. Канск, мкр. Юго-Западный, д. 3, т.(39161) 3-30-10, e-mail: [snegirisad46@mail.ru](mailto:snegirisad46@mail.ru)

---

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 « 13 » 09 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Родительского комитета  
Протокол № 19 « 24 » 09 2019 г.  
Председатель Родительского комитета  
 Маткова О.А.

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании МБДОУ № 46  
Проклонская Н.В.  
Приказ № 2 от 13 09 2019 г.



## Дополнительная общеразвивающая программа «3 D физкультура»

(физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей от 5 до 7 лет)

Автор-составитель:  
Порватова Анна Александровна,  
инструктор по физической культуре МБДОУ № 46

Канск, 2019 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Общая характеристика особенностей физического развития детей 5 –7 лет	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>7</b>
2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	7
2.2.	Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников	15
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
2.4.	Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников	16
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>17</b>
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	17
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности	18
<b>4.</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	<b>19</b>
4.1.	Краткая презентация Программы	19

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «3 D физкультура» (далее – Программа) направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение заданий на веревочном городке или на гамаке (лазание вверх, вниз, приставными шагами, перевороты, висы из разных и.п.);
- формирование у детей начальных представлений о туризме, занятий в гамаках, овладение техникой выполнения упражнений на гамаке;
- формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Содержание Программы представлено в соответствии с двумя основными *видами образовательной деятельности по физическому развитию* дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- приобщение детей к физической культуре.

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

*Цель:* формирование мотивации детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой через реализацию программы «3D физкультура», развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

*Задачи:*

- Повысить мотивации к занятиям физической культурой с помощью занятий на веревочном городке или на гамаках;
- Развивать координацию движений, силу, выносливость, ловкость, целеустремленность через специальные упражнения;
- Формировать умений работать в команде, взаимовыручке, сопереживанию, групповому взаимодействию с помощью специальных заданий;
- - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ;

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Технологической основой разработки Программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной);
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- принцип индивидуальности: создаются условия для продвижения каждого ребенка по собственной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своих возможностей;
- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели - это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание вверх, вниз, приставными шагами, перевороты, висы из разных и.п. Под этим понимается

совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 5-7 лет**

*Характеристика физического развития детей шестого года жизни.* На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. При этом главный показатель нормы - комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в *движениях*. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели *ловкости*. Дети овладевают более сложными координационными движениями (лазание вверх, вниз, приставными шагами, перевороты, висы из разных и.п.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем *двигательной активности* детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

*Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.* На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма:

стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

*Движения* детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются *высокие темпы прироста показателей*, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной

*двигательной деятельности* низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем *двигательной активности* детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Целевые ориентиры, разработанные в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывающие его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие», помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том, что зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости занятий физкультурой.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Программа реализуется в рамках образовательной деятельности, которая регламентируется расписанием. В соответствии с расписанием физическая культура проводится 3 раза в неделю: 1 раз на свежем воздухе, 2 раза в спортивном зале. Во время благоприятных погодных условий раздел «3 Д физкультура» проводится 1 раз в неделю на свежем воздухе. Если погодные условия не позволяют заниматься на улице, то занятие проходит в зале 1 раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятия в год (с сентября по май). Срок реализации Программы – 1 год.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет – 25 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Содержание и организация деятельности:

#### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

#### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **3. Приобщение детей к физической культуре.**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня. Выполнение комплексов

физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Упражнения в гамаках и на веревочном городке, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

### Виды занятий по физическому развитию детей в рамках реализации Программы

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	<b>Физкультурно-оздоровительного характера</b>	Объяснение ТБ; дети надевают страховочную систему или инструктор по ФК устанавливает гамаки;	Комплекс ОРУ. Выполнение специальных упражнений на веревочном городке или на гамаке.	Дети снимают страховочную систему, дыхательные упражнения. Или релаксация в гамаках.
4.	<b>Тематическое</b>	С одним видом физических упражнений		
5.	<b>Комплексное</b>	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		

### Перспективное тематическое планирование деятельности (примерное) «3 D физкультура» на улице

Месяц	Неделя	Тематическое планирование
		Содержание занятия (на свежем воздухе)
Сентябрь	1	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Рассказ «Веселые туристы» Объяснение использования страховочной системы.
Сентябрь	2	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Обучение воспитанников использования страховочной системы.
Сентябрь	3	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Закрепление использования страховочной системы. Игра «Кто быстрее наденет страховочную систему»
Сентябрь	4	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение первой части дистанции на веревочном городке.
Октябрь	1	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение первой части дистанции на веревочном городке на время
Октябрь	2	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение второй части дистанции на веревочном городке
Октябрь	3	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение второй части дистанции на веревочном городке на время



Октябрь	4	Проведение физкультурно – оздоровительного мероприятия «Посвящение в туристы»
Апрель	1	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Повторение применения страховочной системы. Подвижная игра «Кто быстрее наденет страховочную систему»
Апрель	2	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение всей дистанции на веревочном городке.
Апрель	3	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение всей дистанции на веревочном городке на время.
Апрель	4	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Квест – игра «Потерянные цифры»
Май	1	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение всей дистанции на веревочном городке с выполнением задания на тему «День Победы!»
Май	2	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Прохождение всей дистанции на веревочном городке с выполнением задания на тему «Озорные буквы»
Май	3	Инструктаж по технике безопасности на веревочном городке. Квест – игра «Путешествие по сказке»
Май	4	Проведение физкультурно – оздоровительного мероприятия «День здоровья!»

**Перспективное тематическое планирование деятельности (примерное)**  
**«3 D физкультура» в спортивном зале**

Месяц	Неделя	Тематическое планирование
		Содержание занятия в спортивном зале
Ноябрь	1	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Изучение упражнений «Дерево», «Полет птицы» Шавасана на гамаке
	2	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений «Дерево», «Полет птицы». Изучение упражнения «Гора». Шавасана на гамаке
	3	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений «Дерево», «Полет птицы», «Гора». Изучение упражнения «Лягушка» Шавасана на гамаке
	4	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Самостоятельное выполнение упражнений «Дерево», «Полет птицы», «Гора», «Лягушка» Шавасана в гамаке.
Декабрь	1	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнения «Лягушка» Изучение упражнения «Перевернутая лягушка» Отдых в гамаках в позе «Куколка»
	2	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнения «Перевернутая лягушка» Изучение упражнения «Летучая мышь» Отдых в гамаках в позе «Куколка»
	3	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ

		Повторение упражнений «Перевернутая лягушка», «Летучая мышь» Изучение упражнения «Кресло» Отдых в гамаках в позе «Куколка»
	4	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Самостоятельное выполнения упражнений «Перевернутая лягушка», «Летучая мышь», «Кресло» Отдых в гамаках в позе «Куколка»
Январь	1	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Изучение связки №1 на гамаке. Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	2	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение связки №1 на гамаке. Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	3	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Самостоятельное выполнение связки №1 на гамаке. Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	4	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Изучение упражнений на низком гамаке «Собака мордой вверх», «Динамическая рыба» Шавасана в гамаке
Февраль	1	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений на низком гамаке «Собака мордой вверх», «Динамическая рыба» Изучение упражнения «Кошка – корова» Выполнение упражнения «Полет птицы» Шавасана в гамаке
	2	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений на низком гамаке «Собака мордой вверх», «Динамическая рыба», «Кошка-корова» Изучение упражнений «Складка», «Мороженое» Выполнение упражнения «Полет птицы» Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	3	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Самостоятельное выполнение упражнений на низком гамаке «Собака мордой вверх», «Динамическая рыба», «Кошка-корова», «Складка», «Мороженое» Выполнение упражнения «Полет птицы» Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	4	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Изучение связки №1 на низком гамаке. Отдых в гамаке в позе «Куколка»
Март	1	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение связки №1 на низком гамаке. Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	2	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Самостоятельное выполнение связки №1 на низком гамаке.

		Отдых в гамаке в позе «Куколка»
	3	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений на высоком гамаке. Повторение связки №1 на гамаке. Шавасана на гамаке.
	4	Инструктаж по технике безопасности при работе на гамаках. ОРУ Повторение упражнений на низком гамаке. Повторение связки №1 на низком гамаке. Отдых на гамаке в позе «Куколка»

## 2.2. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Содержание каждого занятия должно соответствовать Программе, учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов. При проектировании занятий по физическому развитию важно учесть образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка. Определить *задачи* занятия (обучающие, воспитательные, оздоровительные). Сформулировать для детей игровые, социальные, познавательные (в зависимости от возраста и цели занятия) *мотивы* изучения любого двигательного материала на занятии: почему мы будем это делать, зачем это надо знать и уметь? Продумать, как объяснить их детям. Продумать, сформулировать и реализовать этически выверенную *ценностную составляющую* занятия, причем не только в содержании образовательного материала, но и в методах, средствах, формах обучения и воспитания, развития, а также в собственном поведении на занятии.

Определить *вид занятия* (физкультурно-оздоровительное, тематическое, комплексное), взаимосвязь и логическую последовательность *структурных частей* (вводной, основной, заключительной).

Продумать, какое *физкультурное оборудование и инвентарь* необходимы для занятия, его расположение в месте проведения занятия. Отрастить использование *индивидуально-дифференцированного подхода*: приемы, формы работы, позволяющие его реализовать, разные типы заданий для различных групп воспитанников.

Определить рациональность распределения *времени занятия*, дозировку и сочетание разных задач. Сформулировать *задания и вопросы детям*, возможные реплики, пояснения, указания, обобщения в каждой из структурных частей занятия. Продумать *обобщения и выводы* педагога (там, где это необходимо), логические переходы от одного задания к другому.

## 2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют

отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

В ДОО осуществляется систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости - обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. *Информационные*: размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО на сайте, информационные стенды, фотоотчеты и фотовыставки, наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей).
2. *Организационные*: родительские собрания, анкетирование родителей по вопросам физического развития и здоровья дошкольников, совместные мероприятия, участие родителей в оснащении спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп.
3. *Просветительские*: тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных секций, беседы, индивидуальные и групповые консультации.
4. *Практико-ориентированные*: разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников, участие родителей в мастер-классах, Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях, тренинги, семинары, практикумы.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются *формы совместного творчества детей, родителей и педагогов*.

#### **2.4. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников**

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под *самостоятельной деятельностью* понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор

каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями.

*Факторы*, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;
- мотивация;
- время суток, климатические и гигиенические условия.

*Показателями* успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности;
- продолжительность и разнообразие использованных двигательных умений;- хорошее настроение;
- умение организовать деятельность и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи-привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Учебно-методическое обеспечение программы представлено следующими пособиями:

1. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет». Издательство «Учитель», 2014.
2. Диана Д. Егорова-Ракитская «3D физкультура». Издательство «Образовательные проекты», 2020.
3. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: «Мозаика-синтез», 2016.
4. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет». М.: ТЦ «Сфера», 2004.
5. Методическое пособие «Йога в воздухе для детей». Автор: Шелухина Ирина
6. С.А. Ангел. «Гимнастика в гамаках. Новый вид упражнений в спортивном гамаке-тренажере». Издательство «Роса», 2013 г.
7. С.В. Реутский «Физкультура про другое, зато для всех и обо всём, от простого к сложному...». Издательство «Санкт – Петербург», 2007.
8. Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». М.: «Мозаика-синтез», 2005.

#### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников развивающая предметно-пространственная среда должна иметь физкультурно-оздоровительную направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

#### Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1.	Электронное пианино	1
2.	Стульчики для детей	40
3.	Стеллаж для спортивного оборудования	1
4.	Стеллаж для музыкального оборудования	1
5.	Музыкальный центр	1
6.	Телевизор	1
7.	Мультимедийный проектор	1
8.	Веревочный городок	1

Образовательное пространство, использующееся для организации физического развития дошкольников оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

Для лазания	✓ Веревочное оборудование	6 шт.
	✓ Обвязка	6 шт.
	✓ Туристская веревка	150 м
Для висов из разных и.п.	✓ Коврик для йоги	8 шт.
	✓ Гамак	8 шт.

## 4.Дополнительный раздел

### 4.1. Краткая презентация Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «3 D физическая культура» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Реализуется в рамках образовательной деятельности, которая регламентируется расписанием. В соответствии с расписанием физическая культура проводится 3 раза в неделю: 1 раз на свежем воздухе, 2 раза в спортивном зале. Во время благоприятных погодных условий раздел «3 D физическая культура» проводится 1 раз в неделю на свежем воздухе. Если погодные условия не позволяют заниматься на улице, то занятие проходит в зале 1 раз в неделю. Это 4 занятий в месяц и 36 занятия в год (с сентября по май). Срок реализации Программы – 1 год.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет – 25 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

*Цель Программы:* формирование мотивации детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой через реализацию программы «3D физкультура», развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

*Задачи:*

- Повысить мотивации к занятиям физической культурой с помощью занятий на веревочном городке или на гамаках;
- Развивать координацию движений, силу, выносливость, ловкость, целеустремленность через специальные упражнения;
- Формировать умений работать в команде, взаимовыручке, сопереживанию, групповому взаимодействию с помощью специальных заданий;
- - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ;

В ДОО осуществляется систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости - обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

*1. Информационные:* размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО на сайте, информационные стенды, фотоотчеты и фотовыставки, наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей).

*2. Организационные:* родительские собрания, анкетирование родителей по вопросам физического развития и здоровья дошкольников, совместные мероприятия, участие родителей в оснащении спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп.

*3. Просветительские:* тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных секций, беседы, индивидуальные и групповые консультации.

*4. Практико-ориентированные:* разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников, участие родителей в мастер-классах, Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях, тренинги, семинары.