

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
«ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЧАС»

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет «Физкультурный час» (далее – Программа) разработана в соответствии с п.2 статьи 77 Федерального закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155, и направлена на содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности и ориентирована на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека, поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26, с целью расширения функциональных возможностей растущего организма, улучшения состояния здоровья воспитанников и их физического развития, формирования двигательных навыков и двигательных качеств проводится третье занятие по физкультурному развитию на улице.

Проведение третьего физкультурного занятия способствует удовлетворению витальной потребности ребёнка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Программа направлена на приобретение опыта у детей с 3 до 7 лет в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

При составлении программы учитывалось: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности

в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Отличительной особенностью программы является систематизация содержания третьего физкультурного занятия с учётом местных климатических условий.

Основная **цель** программы - разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Программа реализуется через следующие **задачи**:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
- Укреплять здоровье детей дошкольного возраста с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Настоящая Программа:

-раскрывает содержание работы по физическому развитию детей 3-7 лет, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности,

-реализуется в первую или вторую половину дня в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

Образовательный процесс осуществляется с детьми младшего и среднего дошкольного возраста - в спортивном зале, с детьми старшего дошкольного возраста - на игровых участках, спортивной площадке.

Срок реализации программы: 9 месяцев (учебный год).
Всего 36 занятий

Возраст детей: 3-7 лет

Этапы и сроки реализации Программы:

1 этап – для детей от 3 до 4 лет - (1 год)

2 этап – для детей от 4 до 5 лет - (1 год)

3 этап – для детей от 5 до 6 лет - (1 год)

4 этап – для детей от 6 до 7 лет - (1 год)

Форма обучения - очная.

Состав группы постоянный.

Объём времени, необходимого для организации деятельности детей и взрослых по реализации программы:

Название программы	Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю/ объем недельной образовательной нагрузки (в минутах)
ДООП ФСН «Физкультурный час»	3-4 года	15 мин.	1 / 15
	4-5 лет	20 мин.	1 / 20
	5-6 лет	25 мин.	1 / 25
	6-7 лет	30 мин.	1 / 30

Предполагаемые результаты реализации программы:

К четырём годам ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

К пяти годам движения у детей на пятом году жизни становятся значительно более уверенными и разнообразными. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К шести годам проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

К семи годам у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.