

«ПРИНЯТО»

на Педагогическом совете МДОАУ
«ЦРР – д/с №113» г. Орск
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МДОАУ
«ЦРР – д/с №113» г. Орск
Т.А. Горелова
Приказ № 22/1 от «28» августа 2023 г.

Учебный план
к дополнительной общеразвивающей программе
оздоровительно-физической направленности
«Гимнастика»

Орск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

Учебный план является нормативным документом МДОАУ «ЦРР – д/с №113» г. Орска устанавливающий объём учебного времени, отводимого на организованную образовательную деятельность.

Учебный план МДОАУ «ЦРР – д/с №113» г. Орска составлен на основе образовательной программы МДОАУ «ЦРР – д/с №113» г. Орска, в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон об образовании).

- Федеральным законом от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель программы: формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.

4-5 лет:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.

5-6 лет:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

6-7 лет:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

Учебно-методическое обеспечение

Методики оздоровительных мероприятий по программе «к здоровой семье через детский сад» автор Коваленко В.С. и др.

Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании СПб. – СПб: «Детство-Пресс». - 2011

Тихеева Е.И. «Подвижные игры, сказки, стихи, потешки». – М.: Просвещение, 1965.

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2002. ФИЗ (3)

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2004.

Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: «Аркти», 2000.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. – М.: «Владос», 2001.

Алямовская В.Г. Методические рекомендации по оздоровительным технологиям к программе «Как воспитать здорового ребенка»

Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». – М.: Медицина, 1989.

Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. «Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник». – М.: АРКТИ, 2001.

Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб: Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001.

Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: Планирование, досуги, п/игры». – Волгоград: Учитель, 2009. ФИЗ

В.Т.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1983.

Г.В.Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина «Физическое воспитание в семье и ДОУ». – М.: «Школьная пресса», 2005.

О.Н. Моргунова, «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников». – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.

Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2005. ФИЗ

Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». – М.: Просвещение, 1992. (2)

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». – М.: 5 за знания, 2007. (2)

Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы». – М.: Просвещение, 1984. ФИЗ

Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Шебенко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». – Минск, 1998.

Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». – Волгоград: Учитель, 2007.

Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) 6-7 лет в ДОУ». – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. ФИЗ

Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет». – М.: АРКТИ, 2004. ФИЗ

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет». – М.: МозаикаСинтез, 2000.

Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры». – М.: Просвещение; Владос, 1995. (1989)

Осокина Т.И. и др. «Игры и развлечения детей на воздухе». – М.: Просвещение, 1983.

Воробьева Н.Л. «Побегаем, попрыгаем...: Сборник подвижных игр изабав для детей 6-10 лет». – М.: АРКТИ, 2007.

Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб: Детство-Пресс, 2008.

Агапова И.А., Давыдова М.А. «Подвижные игры для дошкольников». – М.: АРКТИ, 2008.

Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». – М.: Айрис-пресс, 2007.

Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.

Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Волосникова Т.В. и др. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе». – М.: Школьная Пресса, 2005.

Верховкина М.Е. «К здоровой семье через детский сад». – СПб. 2012.

Расписание образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся	Дни недели	Время проведения
Средняя группа	Понедельник, среда	16.30 – 16.50
Старшая группа	Понедельник, среда	17.00 – 17.30
Подготовительная к школе группа	Понедельник, среда	15.35 – 16.05

Форма организации деятельности предполагает работу малыми группами. Максимально допустимое количество учащихся в группе – 15 человек.

Объем образовательной деятельности

Наименование дополнительной общеразвивающей программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Количество занятий			Продолжительность занятий	Форма организации
			В неделю	В месяц	В год		
Гимнастика	4 – 5 лет	1 год с 01.09. по 31.05.	2	8 (январь-4)	68	20 мин	Не более 15 чел.

	5 – 6 лет	1 год с 01.09. по 31.05.	2	8 (январь – 4)	68	25 мин	Не более 15 чел.
	6 – 7 лет	1 год с 01.09. по 31.05.	2	8 (январь – 4)	68	30 мин	Не более 15 чел.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882935

Владелец Горелова Татьяна Александровна

Действителен с 27.07.2023 по 26.07.2024