**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 90 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

**МОДУЛЬ «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и ра­достную жизнь.*

*Гиппократ*

**Цели и задачи реализации модуля**

***Физическое развитие* —** динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства. С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой — существенно зависит от социаль­ных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в зна­чительной мере определяется возрастом человека. Первые годы жизни ребенка характери­зуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными из­менениями физического и нервно-психического развития. К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические каче­ства как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Именно поэтому *целью* парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» (далее — Программа) *является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двига­тельных навыков.*

Цель Программы достигаются через решение ***следующих задач:***

* охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологиче­ской безопасности, эмоционального благополучия
* формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
* развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, вынос­ливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
* развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
* воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
* формирование предпосылок учебной деятельности.

**Планируемые результаты освоения модуля**

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня до­школьного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответ­ственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде ***целевых ориентиров физического развития***. Последние пред­ставляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии основны­ми положениями ФГОСДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух ***этапов*** развития дошкольников:

* на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характе­ристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
* на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждо­го ребенка.

*Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования*

* Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится прояв­лять настойчивость в достижении результата своих действий.
* Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
* Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
* Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подража­ет им.
* Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различ­ные произведения культуры и искусства.
* У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования*

* Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
* Ребенок имеет представление о том, что утренняя 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 закаливания.
* 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 анализу полученных результатов и уста­новлению необходимых корректировок.
* Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результатов 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 подвижные игры, физические упражнения со своими сверстника­ми, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
* Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зави­симости от выбранного образа.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности по возрастам

*2-4 лет*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:*

* организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреп­лению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздорови­тельные и закаливающие мероприятия;
* создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
* обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

*Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:*

* формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
* поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
* воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
* развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

*Приобщение детей к физической культуре:*

* удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
* знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;
* развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног;
* выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и оста­новиться;
* развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);
* формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положе­ниях: сидя, стоя, в движении;
* развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;
* развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, намести и с продвижением вперед;
* развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
* отталкивать предметы во время их катания;
* закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, переле­зать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*4-5 лет*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:*

* продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
* осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
* обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;
* организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
* ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
* повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и форми­рования здоровья детей.

*Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:*

* создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
* продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
* расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и за­каливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
* воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

*Приобщение детей к физической культуре:*

* развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
* обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
* развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;
* совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наруж­ных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;
* побуждать детей выполнять вовремя ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
* развивать у детей умение бегать легко и ритмично;
* продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения раз­личных упражнений;
* развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
* развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;
* формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;
* совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимна­стической стенке;
* развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гиб­кость.

*5-6 лет*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:*

* организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
* продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
* осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
* продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

*Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:*

* формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, же­лание вести ЗОЖ;
* воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего пове­дения.

*Приобщение детей к физической культуре:*

* расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
* вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выпол­нения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекват­но поставленным целям;
* приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;
* равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
* закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;
* обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных дви­жений, спортивным играм и упражнениям;
* развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
* развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широ­ким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерыв­ный бег (не более 2 мин);
* закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;
* обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, раз­личными способами (снизу, из-за головы, от груди);
* закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);
* совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, ла­зания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на дру­гой;
* побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определённый объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных зада­ний);
* обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двига­тельной активности и физическом совершенствовании;
* способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих ре­зультатов;
* поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

*6-7 лет*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:*

* организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
* продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
* формировать у детей правильную осанку.

*Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:*

* воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, фор­мировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
* совершенствовать представления детей об особенностях строения и функциониро­вания организма человека;
* учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корриги­рующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

*Приобщение детей к физической культуре:*

* совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;
* развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической куль­турой;
* закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
* упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных за­даний (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);
* развивать координацию движений детей во время выполнения различных упраж­нений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки че­рез скакалку);
* совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из раз­ных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);
* совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с вы­соты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
* развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
* совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;
* обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шерен­гу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;
* формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
* закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
* учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные спо­собы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образ­цом педагога;
* совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;
* развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариатив­ных двигательных заданий.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Учебно-методический комплекс**

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
3. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие детей 1–2 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие детей 2–3 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
5. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
6. Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
7. Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
8. Бойко В.В., Бережнова О.В. Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
9. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
10. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
11. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
12. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
13. Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
14. Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
15. Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

**Материально-техническое обеспечение**

При организации занятий в рамках модуля используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям площадью 71 кв.м., спортивная площадка, групповые участки на территорию ДОУ

* компьютер(ноутбук)

**Обеспечение методическими материалами и средствами обучения**

* методические печатные пособия по программе
* спортивное оборудование
* вспомогательное оборудование
* нестандартное спортивно-игровое оборудование
* картотеки разминок, гимнастик, упражнений, игр, массажей
* аудио, медиотека
* иллюстративный материал.

**Время проведения**

Программное содержание модуля реализуется через организованную образова­тельную деятельность по физическому развитию 3 раз в неделю.

**Специальные мероприятия по реализации модуля**

* Обучающие занятия
* Соревнования «Веселые старты» для детей 3-5лет
* Соревнования «Озорная шашка» среди старших дошкольников
* Соревнования «Веселая лыжня» среди старших дошкольников
* Дни открытых дверей для родителей
* Соревнования в рамках городской спартакиады старших дошкольников

**Обогащение развивающей предметно-пространственной среды**

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной ак­тивности, способствующих овладению базовыми двигательными умениями и навыками, не­обходимых при занятиях физкультурой и спортом спортивный зал обеспечивается следую­щим оборудованием:

*3-5лет*

*Раздел «Игровые эстафеты»*

По количеству детей: флажки цветные, кегли, погремушки, ленты, обручи50см, куби­ки мягкие, веревочки плетёные, мячи большие 20см, ведерки(4шт.), атрибуты игр– маски.

*Раздел «Школа мяча»*

Мячи по количеству детей:

* Большие (d30),
* Средние (d20),
* Малые (d10),
* Воротца (4шт),
* Ведёрки (4шт).

Спортивный инвентарь: дуги, флажки на ленте, наклонные доски, скамейки, ко­нусы, кегли (набор), обручи 2 -3шт.

*Раздел «Соревновательные игры»*

Спортивный инвентарь:

* Обручи 2-3шт.,
* Скамьи гимнастические 2-3шт.,
* дуги, балансиры на подгруппу детей, мячи, ленты, набивные мешочки по количе­ству де­тей.

*Раздел «Легкая атлетика: прыжки, метание, бег, эстафеты»*

Спортивный инвентарь:

* шнуры 2м-2шт,
* мячи малые d10 по количеству детей,
* массажные коврики «кочки» 8-10шт.,
* обручи 4шт,
* мячи средние d20 4-5шт,
* флажки цветные

*5-7лет*

*Раздел «Игровые эстафеты»*

Спортивный инвентарь: дуги, конусы, канат, мягкие маты, скамейки,

По количеству детей: обручи 60 см, мячи большие 20см и малые 10см, скакалки, палки гимнастические, ленты, флажки.

*Раздел «Озорные шашки»*

Шашечные наборы (доски и шашки) на подгруппу детей, доска демонстрационная

*Раздел «Лыжная подготовка»*

* Лыжи и ботинки по количеству детей.
* Гимнастические палки (2м) 10 шт.
* Цветные флажки по количеству детей

*Раздел «Легкая атлетика: прыжки, метание, бег, эстафеты»*

Спортивный инвентарь:

* Шнуры 2м-2шт,
* Мячи малые d10 по количеству детей,
* Массажные коврики «кочки» 8-10шт.,
* Обручи 4шт,
* Мячи средние d20 4-5шт,
* Флажки цветные