



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию детей  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**

Педсоветом ГБДОУ № 30  
Протокол № 1 от 10.09.2020

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ГБДОУ  
д/с № 30 Московского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Леонова О.В.  
Приказ от 27.08.2020 № 58

**Рабочая программа к дополнительной  
общеразвивающей общеобразовательной  
программе**

**"Сказка в движении"**

Возраст воспитанников: 4-5 года

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:  
Башилова Ю.В.  
инструктор  
по физической культуре

## **Оглавление**

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА .....	3
1.2 ЦЕЛЬ.....	4
1.3 ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ: .....	4
1.4 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
1.6 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	8
1.7 СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ .....	8
II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	9
III МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы.....	12
Материально-технические условия .....	12

# **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Рабочая программа дополнительного образования по организации совместной деятельности с дошкольниками предназначена для работы с детьми 4-5 лет по направлению «Физическая культура» на основе методического пособия Юматовой Д.Б. «Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность младших дошкольников». Разработана инструктором по физической культуре ГБДОУ №30 в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Актуальность программы обусловлена тем, что физическая культура, как составляющая общей культуры личности, зарождается с первых дней жизни и является фундаментом для становления таких сфер как интеллектуальной и эмоциональной, личностной.

Главный принцип построения программы и организация образовательного процесса отвечают основным требованиям ФГОС ДО, где используется такая форма работы с воспитанниками, как развивающая двигательно-игровая деятельность. Ребенок является активный субъектом. Такая форма деятельности предоставляет ребенку возможность совершенствования двигательной активности за счет обеспечения природной потребности в движении и игре, что поддерживает его эмоционально-положительный тонус.

Двигательно-игровая деятельность строится с учётом основных технологий самосбережения здоровья и опирается на идею единства трех её составляющих: физической, психической и духовно-нравственной. Где физическая составляющая реализуется за счёт развития двигательной активности ребёнка при помощи разнообразных двигательных умений и навыков. Психическая составляющая реализуется посредством деятельности по снятию мышечного и эмоционального напряжения, овладению элементами саморегуляции и визуализации. Это позволяет активно использовать на занятии различные средства развития двигательного воображения, направленные на формирование осмысленной моторики (ориентировка на позу, выразительную характеристику положения тела в пространстве). А выполнение физических упражнений требует от ребёнка

определённых волевых усилий, поэтому нравственная составляющая очень важна.

На занятии применяется игровой метод, который реализуется в виде игровых (физических) упражнений, отличающихся теми или иными особенностями игры (с соблюдением техники выполнения двигательного действия). Эффект игрового действия усиливается за счёт включения сказочного повествования в сюжет занятия. Таким образом, двигательная игра, которая эмоционально привлекательна для ребенка, окажет стимулирующее влияние на выполнение движений.

Такая взаимосвязь физического и психического компонентов способствует творческому раскрытию осваиваемого ребёнком двигательного материала.

## **1.2 ЦЕЛЬ:**

При использовании деятельностного и интегративного подходов в воспитании и обучении детей с применением социально-психологических и коммуникативно-игровых методик, основанных на сказке как основном элементе, дать детям знания о их двигательных возможностях, получить собственный двигательный опыт.

## **1.3 ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

### **Обучающие:**

1. Формирование познавательного интереса.
2. Гармоничное развитие ребёнка - художественного слова (обогащение, расширение и активизация словаря); разнообразных умений, способностей, качеств личности.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений, развитие ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.

### **Развивающие:**

1. Развитие двигательного воображения.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления.
5. Развитие способности совершенного управления своим телом.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться этическим правилам.
2. Развитие эмпатии и умения сопереживать другим людям и животным.

## **Оздоровительные:**

1. Формирование осмысленной моторики, сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья.
2. Формирование правильной осанки, красивой походки, укрепление позвоночника.
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. Содействие профилактике плоскостопия.

Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы (до 20 человек) с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 4 до 5 лет). Набор детей в группы свободный; для всех физически здоровых детей, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
30 мин.	1 раза	30 мин.	15 часов

### **1.4 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Модифицированная программа "Сказка в движении" реализуется в четыре этапа:

*1 этап: диагностический.*

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения занятий ДПО на начало учебного года.

*2 этап: адаптационный.*

Цель: окончательное формирование состава групп, адаптация детей.

*3 этап: развивающий.*

Цель: проведение развивающих занятий с детьми.

*4 этап: итоговый*

Цель: мониторинг проведения занятий ДПО на конец учебного года.

## 1.5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности детей, физические возможности и психологические особенности.

Программа "Сказка в движении" состоит из нескольких разделов, учитывающие индивидуальные особенности дошкольников, что способствует лучшему усвоению программы. Каждое занятие включает в себя элементы из нескольких разделов.

Программа, соответствует одному возрастному периоду и рассчитана на один учебный год, состоит из сюжетно-ролевых занятий. Первый раздел программы «Сказка»: дети осваивают образно-игровые движения гимнастического характера с применением элементов детской йоги и стретчинга, исполняя их в соответствии с сюжетом сказки, идя от простого к сложному. Образно-игровые упражнения развивают пластичность, выразительность движений с использованием приёмов имитации, подражания, умение выполнять их под музыку, соответственно её характеру, ритму и темпу. Тренируют точность, координацию, развивают воображение детей, умение «оживлять» игровой персонаж. Второй раздел программы «Игра». Цель этого раздела – это восстановление сил, снятие мышечного напряжения. Состоит из активной релаксации и релаксации пассивной. Активная релаксация включает в себя подвижную игру с применением игрового оборудования, а также используются хороводные игры, спонтанные танцы. Пассивная релаксация подразумевает отдых на «Волшебном коврике» с приемами дыхательного и мышечного расслабления.

Система занятий построена с использованием двух уровней работы с музыкально-ритмическим материалом. Первый уровень можно назвать тренировочным, он предполагает освоение ряда ритмических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей. Второй уровень закрепляющий; он предполагает использование знакомых движений в игровых ситуациях под музыку.

В системе работы можно условно выделить два этапа:

**1-го этапа обучения** – подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. Совместное исполнение движений способствует созданию приподнятого настроения, воодушевления, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», т.е. на доли секунды движение должно опережать музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успевали «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку все движения дети повторяют автоматически.

**2-й этап обучения** – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и упражнений. На этом этапе необходимо время от времени

прекращать показ в процессе совместного исполнения и предлагать детям продолжать исполнять движения самостоятельно. На этом этапе используются следующие приемы:

- Показ упражнения условными жестами, мимикой.
- Словесные указания

Структура каждого занятия может быть представлена следующим образом: подготовительная, основная и заключительная часть, но каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает 5% общего времени для решения основных задач: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. В этой части создается игровая ситуация с использованием игровой обстановки, с звуковым сопровождением, с внесением сказочных персонажей. Для решения задач этой части представлены следующие средства: общеразвивающие упражнения в игровой форме; музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Этот этап важен для создания единого группового поля, наполнения доброжелательной атмосферой, что значительно облегчает детям «вживание» в двигательные образы и способствует осмысленности при выполнении движений.

Основная часть длится 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть входит комплекс «Сказка в движении», музыкально-ритмические композиции сюжетного характера с применением общеразвивающих упражнений и основных видов движений. Во время выполнения упражнений необходимо проговаривание педагогом совместно с детьми рифмованных фраз или текстов сказок. Для повышения интереса у детей к выполнению заданного движения используются упражнения с предметами, что, по мнению Хухлаевой Д.В., дополнительно активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом.

Заключительная часть длится 10% общего времени. Чередование движения и расслабления – это хорошая мышечная релаксация. В заключительной части каждого занятия проводится как активная релаксация, так и пассивная по авторской разработке Д.Б. Юматовой. Для активной релаксации используются различные игровое оборудование, что является одним из способов стимулирования умственной деятельности. Здесь применяются различные подвижные и хороводные игры, спонтанные танцы,

которые подбираются к теме сказки. Ребёнок должен почувствовать радость от движения и чувство лёгкой усталости. Затем переход к пассивной релаксации - отличной возможностью снять у детей мышечное и эмоциональное напряжение, накопленное в процессе движения, вызвать спокойствие, уравновешенность, закрепить и ввести в речь новые слова, выражения является игровой комплекс «Волшебный коврик». В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц.

Таким образом складывается цельная система, способствующая формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям, гармоничному физическому развитию, способствующая освоению и закреплению двигательным навыкам и стимуляции собственных внутренних резервов организма.

## **1.6 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В итоге реализации программы могут быть отмечены следующие показатели уровня развития детей:

Общие – ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы. С желанием вступает в общение при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Переносит основные новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Специальные – здоровая двигательная активность, которая поможет ребенку успешно справляться с требованиями образовательного учреждения. Коммуникативное взаимодействие в коллективе сверстников.

## **1.7 СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ**

Цель диагностики: выявление уровня развития двигательной сферы ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения и выполнения поставленной задачи.

Параметры оценки:

1. Согласованная двигательная активность. Координация в движениях рук и ног
2. Способность выполнять упражнения в соответствии с показом, действие в общем темпе и ритме
3. Уровень двигательного-игрового взаимодействия. Ориентировка в пространстве



В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

### **Оценка уровня развития двигательной сферы детей 4-5 лет:**

Высокий уровень – ребенок владеет основными движениями в соответствии с возрастом. Движения активные, согласованные. Хорошая координация в движении ног и рук в ходьбе и беге. Способен выполнять упражнения в соответствии с образцом, действует в общем темпе, быстро реагирует на сигнал. Проявляет интерес к результатам движения. Осуществляет контроль за действиями сверстников, замечает нарушение правил в игре.

Средний уровень – ребенок частично владеет основными элементами техники движений. Соблюдает последовательность действий, увлеченно выполняет упражнения на основе предварительного показа.

Низкий уровень – ребенок напряжен, неуверенно выполняет большую часть упражнений, допускает существенные ошибки в технике выполнения основного движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только по показу. С интересом участвует в игре, но нарушает правила. Ошибок в своих действиях не замечает.

## **II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Возраст детей: 4-5 ЛЕТ**

Октябрь 1-2 занятия	Образно-сюжетная двигательная игра «Вершки и корешки»
Октябрь 3-4 занятия	Сюжетно-двигательная игра по сказке «Война грибов и ягод»
Ноябрь 1-2 занятия	Игра – путешествие по сказке «Колобок»
Ноябрь 3-4 занятия	Двигательная игра по сказке «Жихарка»
Декабрь 1-2 занятия	Игра – путешествие «В гостях у Зимы»
Декабрь 3-4 занятия	Игра – путешествие по сказке «Снегурочка»
Январь 3-4 занятия	Игра – путешествие по сказке «Снегурушка и лиса»
Февраль 1-2 занятия	Игра – путешествие «Волшебное превращение»
Февраль 3-4 занятия	Двигательная игра - путешествие по сказке «Лиса и Журавль»
Март 1-2 занятия	Игра – путешествие по сказке «Заюшкина избушка»
Март 3-4 занятия	Двигательная сюжетно-ролевая игра по сказке «Заюшкина избушка»
Апрель 1-2 занятия	Сюжетно-двигательная игра по сказке «Журавль и Цапля»
Апрель 3-4 занятия	Сюжетно-двигательная игра по сказке «Хвосты»
Май 1-2 занятия	Игра – путешествие по сказке « Два жадных Медвежонка»
Май 3-4 неделя	Двигательная игра-инсценировка «Зверобика на стадионе»

### III МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<b>Формы и способы работы</b>	<b>Дидактические материалы</b>
Практические занятия Игровые занятия Беседы и обсуждение	<ul style="list-style-type: none"><li>- сюжетные картинки</li><li>- предметные игрушки</li><li>- следочки</li><li>- массажные коврики</li><li>- кочки</li><li>- сюрпризная коробка</li><li>- гимнастические палки</li><li>- мячи большие и малые (по количеству детей)</li><li>- обручи (по количеству детей)</li><li>- ленточки короткие и длинные на кольцах (по количеству детей)</li><li>- веревочки</li><li>- разноцветные платочки (по количеству детей)</li><li>- султанчики четырёх цветов (по количеству детей)</li><li>- снежинки и звёздочки (по количеству детей)</li><li>- флажки (по количеству детей)</li><li>- элементы костюмов, используемые в ритмических танцах</li><li>- кубики (по количеству детей)</li><li>- шапочки и маски животных</li><li>- парашют</li></ul>

## **Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффективности педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

**Цель диагностики:** выявление уровня развития двигательной сферы ребенка (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

### **Материально-технические условия**

Технические средства:

- 1.1. CD-диски и флэш-накопители
- 2.2. Музыкальный центр
- 2.3. Мультимедийный проектор