

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Рузаевского муниципального района

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2022
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Кузьмина М.П.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: тренер-преподаватель
Марковская Екатерина Николаевна

Рузаевка 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п

Наименование разделов	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть программы	4
2.1. Актуальность программы	4
2.2. Новизна программы	5
2.3. Цели и задачи программы	5-6
2.4. Возрастные особенности	7
2.5. Методическое обеспечение программы	7
2.6. Формы и методы обучение	7
2.7. Результативность программы	7
2.8. Учебный план	8
3. Теоретическая подготовка	9
4. Практическая подготовка	9-10
5. Планируемые результаты освоения программы	10-11
6. Методическая подготовка	12-13
7. Методическое обеспечение программы	13
8. Информационное обеспечение	13-14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств . Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» • «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Положение о рабочей программе МБУ ДО «ДЮСШ».

2.1. Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни

2.2. Новизна программы

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

2.3. Цели и задачи программы:

Цель: Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция

дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных

навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а также овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча»

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Обучающие

Познавательные

Развивающие задачи:

- ☒ развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- ☒ актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- ☒ содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- ☒ формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и

гигиенически разумного поведения;

☒ воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

2.4. Возрастные особенности детей.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, реализуется за 1 год.

Количество учащихся составляет 18 человек.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 35 минут.

2.5. В программе используются также различные приемы:

- наблюдение выполнения упражнений;
- активизация внимания ребенка на технике упражнения, связках;
- практическая наработка навыков и техники;
- соревновательные игры, занятия.

Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики являются умения детей в познавательной и практической деятельности,

☒ особенности физической подготовки ребёнка 5-7 лет

☒ правильность выполнения упражнения

☒ результативность в соревновательных играх

Диагностика осуществляется промежуточная и итоговая, что позволяет выявить динамику освоения программы и развития ребёнка в данном направлении

2.6. Формами проведения диагностических исследований являются:

- индивидуальные беседы по вопросам;
- выполнение практических действий.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий уровень физического воспитания детей.

2.7. Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурнооздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

2.8. Примерный учебный план на 36 недель

	Содержание занятий	Год обучения
		1
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие. Составление группы. Знакомство с планом работы.	1
1.2	Правила проведения и техники безопасности на занятиях	1
1.3	Гигиена. Закаливание.	1
1.4	Что такое здоровье? Как твоё здоровье?	1
1.5	Режим дня. Питание и здоровый образ жизни.	1
2	Практическая подготовка.	33
2.1	Общая физическая подготовка	8
2.2	Подвижные игры	26
	Всего часов	72

3.Теоретическая подготовка

1.1Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Составление группы. Знакомство с планом работы.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях, поведение на улице во время движения к месту занятия.

1.3. Гигиена, закаливание. Значение закаливания. Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

1.4 Что такое здоровье. Как твое здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Почему мы боеем. Причины болезни. Признаки болезни.

1.5 Режим дня. Значение его в жизни человека. Составление режима дня. Питание – необходимое условие для жизни человека. Основы правильного питания. Правильное и рациональное питание Правила питания. Режим питания. Составление памятки «Правила питания». Питание и здоровый образ жизни. Роль витаминов в питании. Определение норм питания. Неправильное питание – причина многих болезней.

4.Практическая подготовка

-Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них.

-Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них.

-Само вытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки

-Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки.

-Дыхательные упражнения

-Упражнения на расслабление.

-Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них. Самомассаж стоп и голени.

- Специальные упражнения в исходном положении лежа.
- Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера.
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком).
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе.
- Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений Игры и упражнения на развитие двигательных навыков.
- Упражнения в ползание.
- Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Формирование навыка рациональной техники бега.
- Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.
- Специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом.
- Подвижные игры с мячом
- «Хвостики»
- «Пустое место»
- «Заяц и волк»
- «Воробьи и вороны»
- «Пройди через болото»
- «Прокати мяч»
- «Кто быстрее»
- «Заморозка» и др.

5. Планируемые результаты освоения Программы

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- ☐ Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.

- ☒ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания
- ☒ Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- ☒ Передача мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- ☒ Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- ☒ Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- ☒ Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- ☒ Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз 2 раза теряя мяч
- ☒ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз
- ☒ Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- ☒ Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- ☒ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ☒ Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- ☒ Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ☒ Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- ☒ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- ☒ Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м. 8
- ☒ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь

перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом .

☒ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол и др.

☒ Следить за правильной осанкой.

№п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м)
1.	Физкультурный зал	76 кв.м

6. Методическая подготовка:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы

Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое

упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха. На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног. Проводится самомассаж в игровой форме.

7. Методическое обеспечение программы

Основная форма реализации данной программы – дополнительная образовательная деятельность, которая осуществляется 2 раз в неделю.

Формы ДОД: беседы, игры, традиционные, комбинированные и практические занятия; индивидуальная деятельность; соревнования.

Основными методами освоения содержания данной программы являются все культивируемые в современной педагогике методы – практические, словесные, наглядные.

8. Информационное обеспечение:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
 2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
 3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
 4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
 5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
 6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
 7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
- Дополнительная литература
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом

«Воспитание дошкольника», 2005. (интернет- ресурс)

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.

Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008. (интернет- ресурс)

10. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» авт. -сост. Н. М.

Соломенникова. (интернет- ресурс)

11. «Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет», Токаева

Т.Э. интернет ресурс.