

Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Велижский Дом детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2024г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО Велижского ДДТ

И.Д.Гаврилова
И.Д.Гаврилова
Приказ № 220 от «08» 08 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лукашевич Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Велиж
2024

Пояснительная записка.

Программа составлена с учетом нормативно - правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн);
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Устав учреждения дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» (далее ДООП) адаптированная, составлена на основе парциальной программы В.Т.Кудрявцевой, Б.Б. Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. В данные источники составителем были внесены изменения с учетом современных требований к оформлению и содержанию дополнительных образовательных программ, возможностей ДОО. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования и обеспечивает развитие личности ребенка дошкольного возраста с учетом его возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Актуальность программы заключается в физкультурно – оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

Приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время и заключается в формировании личности дошкольника и воспитании у него потребности в здоровом образе жизни. Здоровье ребенка – это критерий качества современного образования.

Новизна программы определяется повышенным интересом к проблеме физического развития детей дошкольного возраста и заключается в том, что программа является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Педагогическая целесообразность. Дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

современное состояние физического развития и воспитания детей дошкольного

возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой; Следствиями этих негативных явлений становятся: с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания, в том числе дошкольного, находятся в состоянии поиска организационных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у современных детей, носит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоционально составляющих.

Отличительные особенности программы. ДООП является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников. В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

занимательная разминка;

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

эстафеты и подвижные игры;

дыхательные упражнения;

веселый тренинг.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Задача педагога обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности (создать условия, настроить, подсказать, направить, скорректировать движение и т.п.) Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения. При реализации программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов: демонстрационные и раздаточные; визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; естественные и искусственные; реальные и виртуальные.

Адресат программы: Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей. В творческое объединение принимаются дети в возрасте от 5 до 6 лет включительно. Формирование группы происходит по желанию, на свободной основе, при отсутствии медицинских противопоказаний. Оптимальный численный состав учащихся в группе – 15 человек.

Реализация программы доступна для различных категорий обучающихся: находящихся в трудной жизненной ситуации, проявивших выдающиеся способности (одаренные), а также для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для этих обучающихся разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

Объем программы: 72 часа. **Уровень обучения** – базовый.

Формы организации образовательного процесса – очная.

Срок освоения программы. Данная ДООП рассчитана на 1 год обучения, 36 занятий.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия – 30 минут.

Цель программы: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни через физкультурно – спортивные занятия.

Задачи программы:

Образовательные:

Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, знания об основах физкультурной деятельности;

Развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность ;

Обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; основам техники различных видов двигательной деятельности; игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие:

Совершенствовать навыки и умения игры;

Содействовать гармоничному физическому развитию;

Способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;

Воспитательные:

воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность, трудолюбие и толерантность, умение планировать свою деятельность;

Принципы реализации программы

Принцип индивидуальности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип активности, самостоятельности, творчества.

Принцип последовательности.

Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

Принцип научности.

Принцип оздоровительной направленности.

Основными подходами к разработке программы являются:

деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения.

Планируемые результаты освоения обучающимися ДООП.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Личностные результаты освоения программы.

Формирование установки на активный и здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, стремление к достижению результата, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества и налаживания коммуникаций со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения работать в команде и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы.

Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Сформировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты освоения программы.

Знать алгоритм выполнения разминки и проведения утренней зарядки, физкультурных минуток и пауз.

Уметь правильно называть основные общеразвивающие упражнения, знать основную стойку, которую необходимо принять обучающемуся перед тем, как начать их выполнять, уметь продемонстрировать технику двигательного действия, технику упражнения, выполняемого на качественном уровне.

Понимать и уметь применять в игровых ситуациях основные правила подвижных игр. Уметь организовывать и проводить подвижные игры по правилам среди сверстников при помощи со стороны взрослых и самостоятельно.

Условия реализации программы. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря,

способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Организация занятий осуществляется в физкультурном зале. Физкультурный зал оснащен оборудованием и инвентарем, (массажные коврики, гимнастическая стенка, скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки). Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.) Учащиеся должны заниматься только в спортивной форме и спортивной обуви. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Набор обучающихся осуществляется на основе медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Форма аттестации /контроля

Для полноценной реализации ДООП используется итоговая аттестация:

Форма аттестации – занятие в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

В систему отслеживания и оценивания результатов входят:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях учреждения;

результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных детских мероприятиях (весёлые старты, спортивные эстафеты и др.)

Метод диагностики: наблюдение; тестирование.

Метод наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Метод тестирования. Для контроля эффективности занятий использую тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко. Для определения подвижности позвоночника использую методику, разработанную научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич.

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

Учебный план

№ п./п	Основные темы занятий	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак-тика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Быть так здорово здоровым!	1	0,5	0,5	собеседование
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	8	2	6	Объяснение, обучение наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	14	3	11	Эстафеты, соревнования
4.	Развитие двигательных качеств	8	2	6	игра
5.	Гимнастика на фитболах	6	1	5	Объяснение обучение наблюдение
6.	Игры	20	2	18	соревнование
7.	Самомассаж	6	1	5	Объяснение наблюдение
8.	Релаксация	4	1	3	Объяснение наблюдение
9.	Обучение правильному дыханию	4	1	3	Объяснение, наблюдение
10.	Итоговое занятие	1	-	1	тест
	Итого:	72	13,5	58,5	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теория. Быть так здорово здоровым! Знакомство с программой. Основные требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. **Практика.**

2. Формирующие виды двигательной деятельности. Теория. Формирование двигательных навыков для гармоничного развития ребенка, его физического развития, координации движений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности. Основные виды движения – бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, без которых невозможна двигательная активность ребёнка. **Практика.** Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки: «Качалочка», «Морская звезда», «Стойкий оловянный

солдатик», «Самолет», «Цапля».

3.Общая физическая подготовка. Теория. Формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Практика. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса: «кошечка», «велосипед», «угол», «ножницы» и др. Упражнения в висе на гимнастической стенке.

4.Развитие двигательных качеств. Теория. Формирование двигательных навыков. Скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание, связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени).

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. Упражнения «Ловкие белки», «Мяч за спиной», «Кто быстрее к финишу» и т. п. Все виды игр и эстафет.

5.Гимнастика на фитболах. Теория. Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. **Практика.** Упражнения с движениями для головы:

«Буратино», «Болит голова», «Наклоны головы» и др. Упражнения с движениями для рук «Силач» «Едет поезд» «Покажи ладони», «Погреемся», «Незнайка» и др. Упражнения с движениями для туловища: «Часики», «Покатай мяч», «Ленивец» и др. Упражнения с движениями для ног : «Правильная осанка», «Покажи пяточки»,

«Мячики», «Черепашка» и др. Подвижные игры с фитболом: "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий" и др.

6.Игры. Теория. Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников Подвижные игры: общего характера; специального характера. **Практика.** Подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и спортивные игры. Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты и ловкости.

7.Самомассаж. Теория. Самомассаж. Массаж спины Массаж стоп. **Практика.** Упражнения самомассажа

8.Релаксация. Теория. Глубокое мышечное расслабление. Произвольное расслабление мышц, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. **Практика.** Упражнения: «Шарик», «Кулачки», «Шалтай — Болтай»,

«Улыбнись – рассердись», «Волшебный сон» и др.

9.Дыхательная гимнастика. Теория. Тип дыхания, глубина, частота. Дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое. Тихое, неслышное дыхание или шумное. Частота дыхания. Профилактика болезней дыхательных путей. **Практика.**

Упражнения: «Послушаем свое дыхание», «Насос», «Подкачаем фитбол» и др. Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания

10.Итоговое занятие.

Календарный учебный график

№ п./п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09	16-00 - 16-30	Контрольно-Проверочное занятие	1	1. Вводное занятие	Физкультурный зал	наблюдение
2	Сентябрь	7.09	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	2. Быть так здорово здоровым!	Физкультурный зал	наблюдение
3	Сентябрь	9.09	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	3. «Что такое правильная осанка»	Физкультурный зал	наблюдение
4	Сентябрь	14.09	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	4. «Береги свое здоровье»	Физкультурный зал	наблюдение
5	Сентябрь	16.09	16-00 - 16-30	Сюжетно-игровое занятие	1	5. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Физкультурный зал	наблюдение
6	Сентябрь	21.09	16-00 - 16-30	Сюжетно-игровое занятие	1	6. «Силачи» - упражнения с мячом	Физкультурный зал	наблюдение
7	Сентябрь	23.09	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	7. «Вращающаяся скакалка»	Физкультурный зал	наблюдение

8	Сентябрь	28.09	16-00 - 16-30	Занятие вариативного характера	1	8. Закрепление правильной осанки	Физкультурный зал	наблюдение
9	Октябрь	4.10	16-00 - 16-30	Занятие-игра	1	9. «Вращающаяся скакалка»	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
10	Октябрь	6.10	16-00 - 16-30	познавательное занятие	1	10. «Почему мы двигаемся?»	Физкультурный зал	наблюдение
11	Октябрь	11.10	16-00 - 16-30	Сюжетно-игровое занятие	1	11 «Веселые матрешки»	Физкультурный зал	наблюдение
12	Октябрь	13.10	16-00 - 16-30	Занятие-игра	1	12.«Пониточке»	Физкультурный зал	наблюдение
13	Октябрь	18.10	16-00 - 16-30	Сюжетно-игровое занятие	1	13 «Ловкие зверята»	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
14	Октябрь	20.10	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	14. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Физкультурный зал	наблюдение
15	Октябрь	25.10	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	15. Упражнение «Подтяни живот»	Физкультурный зал	наблюдение
16	Октябрь	27.10	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	16. Упражнение с выполнением задания для стоп и осанки	Физкультурный зал	наблюдение
17	Октябрь	2.11	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера Занятие-игра	1	17. «Поймай мяч ногой»	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
18	Ноябрь	4.11	16-00 -	Занятие-	1	18.	Физкультурный зал	Беседа,

			16-30	игра		«Кукушка»	ный зал	наблюдени е
19	Ноябрь	9.11	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	19. «Зарядка для хвоста»	Физкультур ный зал	наблюдени е
20	Ноябрь	11.1 1	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	20. «Вот так ножки»	Физкультур ный зал	наблюдени е
21	Ноябрь	16.1 1	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	21. «Ребята и зверята»	Физкультур ный зал	наблюдени е
22	Ноябрь	18.1 1	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	22. «Пойдем в поход»	Физкультур ный зал	наблюдени е
23	Ноябрь	23.1 1	16-00 - 16-30	Занятие обучающ его характер а Занятие- игра	1	23. «Зарядка для хвоста»	Физкультур ный зал	Беседа, наблюдени е
24	Ноябрь	25.1 1	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	24. «Море»	Физкультур ный зал	наблюдени е
25	Ноябрь	27.1 1	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	25. «Ровным кругом»	Физкультур ный зал	наблюдени е
26	Ноябрь	2.12	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	26. «Найди правильный след»	Физкультур ный зал	наблюдени е
27	Декабрь	4.12	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	27. «Веселые танцоры»	Физкультур ный зал	наблюдени е
28	Декабрь	9.12	16-00 - 16-30	Сюжетно е занятие	1	28. «На птичьем дворе»	Физкультур ный зал	наблюдени е
29	Декабрь	11.1 2	16-00 - 16-30	Занятие обучающ его характер а	1	29. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночни ку»	Физкультур ный зал	наблюдени е
30	Декабрь	16.1 2	16-00 - 16-30	Занятие вариатив ного характер а	1	30. Закреплени е правильной осанки	Физкультур ный зал	наблюдени е

31	Декабрь	18.1 2	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера Занятие-игра	1	31. «Найди себе место»	Физкультурный зал	наблюдение
32	Декабрь	23.1 2	16-00 - 16-30	Сюжетно-игровое занятие	1	32. «Попляши и покружись-самым ловким окажись»	Физкультурный зал	наблюдение
33	Декабрь	25.1 2	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера Занятие-игра	1	33. «Спинка отдыхает»	Физкультурный зал	наблюдение
34	Декабрь	29.1 2	16-00 - 16-30	Занятие обучающего характера	1	34. Задание на проверку своего пульса.	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
35	Январь	10.0 1	16-00 - 16-30		1	35. «Мальвина и Буратино»	Физкультурный зал	Беседа,
36	Январь	12.0 1	16-00 - 16-30		1	36. «Незнайка в стране здоровья»	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
37	Январь	17.0 1	16-00 - 16-30	Занятие вариативного характера	1	37. «Ровная спина»	Физкультурный зал	наблюдение
38	Январь	19.0 1	16-00 - 16-30		1	38 «Здоровые ножки»	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
39	Январь	24.0 1	16-00 - 16-30	Занятие-игра	1	39. «Кукла»	Физкультурный зал	наблюдение
40	Январь	26.0 1	16-00 - 16-30	Занятие обучающего	1	40. Упражнения для мышц	Физкультурный зал	наблюдение

				характер а		ног.		
41	Январь	31.0 1	16-00 - 16-30	Занятие вариатив ного характер а	1	41Закрепле ние правильной осанки	Физкультур ный зал	наблюдени е
42	февраль	2.02	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	42. «Мы куклы»	Физкультур ный зал	наблюдени е
43	февраль	7.02	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	43. «Мы танцоры»	Физкультур ный зал	наблюдени е
44	февраль	9.02	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие Занятие- игра	1	44. «Путешеств ие в страну Шаромани ю»	Физкультур ный зал	наблюдени е
45	февраль	14.0 2	16-00 - 16-30	Занятие вариатив ного характер а	1	45. «Бег по кругу»	Физкультур ный зал	Беседа, наблюдени е
46	февраль	16.0 2	16-00 - 16-30	Занятие вариатив ного характер а	1	46. «Аэробика»	Физкультур ный зал	Беседа,
47	февраль	21.0 2	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	47. «Надуем шары»	Физкультур ный зал	Беседа, наблюдени е
48	Февраль	23.0 2	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	48. «Поможем Буратино»	Физкультур ный зал	Беседа,
49	Февраль	28.0 2	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	49. «У царя обезьян»	Физкультур ный зал	Беседа,
50	март	6.03	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	50. «Отгадай загадки»	Физкультур ный зал	Беседа,
51	март	13.0 3	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	51. «Детский стартинейд жер»	Физкультур ный зал	Беседа,

52	март	15.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	52. «Найди себе место»	Физкультур ный зал	Беседа,
53	март	20.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	53. «Пройди через болото»	Физкультур ный зал	Беседа,
54	март	22.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	54. «Положи банан»	Физкультур ный зал	Беседа,
55	март	27.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	55. «Собери небоскреж»	Физкультур ный зал	Беседа,
56	март	29.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	56. «Сиамские близнецы»	Физкультур ный зал	Беседа,
57	Март	28.0 3	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	57.«Будь здоров»	Физкультур ный зал	Беседа,
58	апрель	3.04	16-00 - 16-30	Занятие вариатив ного характер а	1	58. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка »	Физкультур ный зал	Беседа,
59	апрель	5.04	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	59. «Старик Хоттабыч»	Физкультур ный зал	Беседа,
60	апрель	10.0 4	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	60. «Веселый колобок	Физкультур ный зал	Беседа,
61	апрель	12.0 4	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	61. «Прыгалка»	Физкультур ный зал	Беседа,
62	апрель	17.0 4	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	62. «Переложил бусинки»	Физкультур ный зал	Беседа,
63	апрель	19.0 4	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	63. «Колобок и звери»	Физкультур ный зал	Беседа,
64	апрель	24.0 4	16-00 - 16-30	Занятие- игра	1	64«Не урони»	Физкультур ный зал	Беседа,
65	апрель	26.0 4	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	65. «Матрешки »	Физкультур ный зал	беседа
66	май	3.05	16-00 - 16-30	Сюжетно -игровое занятие	1	66. «Цирк зажигает огни»	Физкультур ный зал	
67	май	8.05	16-00 -	Занятие	1	67.	Физкультур	

			16-30	вариативного характера		Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	Физкультурный зал	
68	май	15.05	16-00 - 16-30	Занятие-игра	1	68. «Карусель»	Физкультурный зал	тестирование
69	май	17.05	16-00 - 16-30	Контрольно-Проверочное занятие	1	69. Задания и конкурсы.	Физкультурный зал	тестирование
70	май	22.05	16-00 - 16-30	Контрольно-Проверочное занятие	1	70. Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»	Физкультурный зал	тестирование
71	май	24.05	16-00 - 16-30	Занятие-игра	1	71. КВН «Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»	Физкультурный зал	тестирование
72	май	29.05	16-00 - 16-30	Контрольно-Проверочное занятие	1	72 Диагностика	Физкультурный зал	тестирование

Методическое обеспечение программы

Типы физкультурных занятий:

Занятия по реализации программы осуществляется в следующих формах:

в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);

в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);

по принципу круговой тренировки;

в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;

в форме проектной деятельности;

в форме занятия с элементами фитнес технологий (упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);

в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В структуру оздоровительных занятий входят различные виды деятельности: основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Традиционно занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.).

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Если в основу классификации занятия положить образовательные задачи и рассматривать занятия с точки зрения сообщения нового и знакомого материала, то можно выделить следующие типы:

смешанного типа: разучивание нового и закрепление освоенных движений;

занятие целиком построено на закреплении двигательного навыка;

занятие контрольного и учетного характера, где проверяются знания, уровень развития двигательных навыков и физических качеств.

Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

Структура и содержание занятий.

Физические упражнения на занятии располагаются в определенном порядке, которые

обеспечивают физическую и психологическую готовность ребенка к нарастанию сложности материала, приведение организма к готовности выполнять наиболее сложные упражнения.

Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяется 3 части, они тесно взаимосвязаны, но каждая из них решает определенные задачи: вводная часть; основная часть; заключительная.

Вводная часть занятия.

Задача: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке.

Для того, чтобы вводная часть не была однообразной, в ней следует планировать:

строевые упражнения;

упражнения на внимание;

разные виды ходьбы;

разные виды бега;

упражнения в равновесии;

упражнения в ползании;

прыжковые упражнения;

упражнения на формирование правильной осанки;

упражнения для профилактики плоскостопия;

танцевальные упражнения.

Продолжительность вводной части: 2 – 6 мин.

Основная часть занятия.

Задача: формирование основных двигательных навыков и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма.

В основной части планируют: общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра.

Способ организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Способы работы:

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Метод круговой тренировки: используется в работе с детьми старшего возраста. Дети делятся на несколько подгрупп для выполнения основных движений. По сигналу,

дети переходят к новому оборудованию и выполняют основные движения по кругу. Педагог страхует детей в том месте, где выполняются сложные движения (лазанье, прыжки и др.) Дети должны упражняться в основных движениях как можно больше, но не менее 5-6 раз.

Подвижная игра.

игра должна быть знакомой;

соответствовать возрастным особенностям детей;

большой подвижности;

времени года

желательно двигательное содержание игры не должно повторять ОД, используемых на занятии.

Продолжительность основной части от 15 до 25 мин..

Заключительная часть занятия.

Задача: обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей.

Планируется:

игра малой подвижности;

дыхательные упражнения;

упражнения на релаксацию;

самомассаж;

ходьба.

Продолжительность заключительной части – 2 – 4 мин.

Специфика данной программы позволяет использовать многообразные формы обучения и различные методы и приёмы:

Методы и приемы обучения

Наглядные:

наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Один раз в месяц провожу развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

При обучении физическим упражнениям использую показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры, наглядные пособия (фотография, рисунки). Вначале словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений, затем увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом. Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяю ритмическое музыкальное сопровождение, четкие команды, звуковой сигнал. Все занятия проводятся в игровой форме, применяется

художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.)

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

Методы диагностики:

метод педагогического наблюдения;
тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки).

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы

Уровни освоения:

3 балла - высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Результативность

Начало учебного года	Конец учебного года
высокий уровень - _____%	высокий уровень - _____%
средний уровень - _____%	средний уровень - _____%
низкий уровень - _____%	низкий уровень - _____%

Картотека **методических материалов**, которые используются в ходе реализации ДООП:

Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;

Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;

Картотека упражнений на развитие силы;

Картотека упражнений на развитие гибкости;

Картотека упражнений на развитие равновесия;

Картотека упражнений «Веселый тренинг»

Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты

Упражнения на релаксацию

Комплексы оздоровительных упражнений на фитболах.

РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития. РППС физкультурного зала залов соответствует: требованиям ФГОС ДО; образовательной программе ДОО; материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду; возрастным

особенностям детей; воспитывающему характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности. Наполняемость РППС физкультурного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания программы согласно ФГОС ДО, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья. РППС физкультурного зала является содержательно насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной, обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагога.

Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
5. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
6. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
9. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
10. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми
// Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
11. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
12. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
13. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в д/с : Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет/ под. Ред Н.В.Микляевой . - М.: Аркти, 2012..
14. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
15. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
16. Н.М.Соломенникова , Т.Н. Машина Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет –Волгоград: Учитель, 2013.
17. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
18. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993