

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №133»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете № 1
от « 30 » 08 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №133»

 Коба Т.С.

Приказ № 160 от « 08 » 09 2024 года



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад № 133»
спортивно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность программы
 - 1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.3. Психолого-педагогические основы программы
 - 1.4. Сроки реализации программы
 - 1.5. Формы и режим занятий
 - 1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов
2. Учебно-тематический план
 - 2.1. УТП первого года обучения
 - 2.2. УТП второго года обучения
3. Условия реализации программы
 - 3.1. Материально-техническое оснащение
 - 3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания и костно-мышечной системы. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший 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 старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: 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 поиске новых организованных форм занятий, которые интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии

физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях ОФП дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия ОФП не только добавляют настроения, улучшают осанку, но и оздоравливают весь организм, т.к. эти занятия незаменимы для профилактики и лечения многих недугов.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

Задачи.

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья воспитанников, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами

фитнес-аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

1.3. Психолого-педагогические основы программы

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого стоит личность ребенка, стремящаяся к реализации своих творческих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов.

Принципы организации образовательного процесса нацелены на поиск новых творческих ориентиров и предусматривают:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

Образовательная программа опирается на следующие **педагогические принципы**:

- принцип доступности – учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний – усложнение учебного материала по принципу «от простого к сложному», при условии выполнения обучающимися предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития – взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип развивающего оценивания, помогающий детям почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что должно способствовать не только их приобщению к декоративно-прикладному творчеству, но и раскрытию личностных качеств.

Развивающий характер программы связан с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии:

- общих способностей (способность к обучению, труду; ответственность, усидчивость, внимательность);
- физкультурно-спортивных способностей (ловкость, быстрота, сила, ловкость, гибкость и др.).

1.4. Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 2 года. Категория детей – 5 - 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность – 30 минут. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

1.5. Формы и режим занятий

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «круговой тренировки».

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на мини-тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, элементы акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на мини-тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на мини-тренажерах, степках, фитболах.
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для дошкольников по «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, фитнес-аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу его реализации.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

-Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. - Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на мини-тренажерах, степях и фитболах. - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

1.6. Ожидаемые результаты.

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Должны знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта (Олимпийского движения);
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля и самоконтроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений (название базовых шагов фитнес аэробики), об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о правилах поведения при работе с футболом, о свойствах мяча, о правильной посадке на футбол и правилах выбора мяча.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

• **Должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять основные базовые шаги фитнес - аэробики, силовые упражнения на мини-степсах
- выполнять комплексы упражнений на мячах футболах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах.
- выполнять упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировать на мяче-футболе. Выполнять упражнения на расслабление.
- вести самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий ОФП.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении, спортивном зале, соответствующем санитарно – гигиеническим нормам: помещение хорошо проветривается и хорошо освещается. Техническое оснащение, напольное покрытие, спортивное оборудование отвечают требованиям, предъявляемым к детскому оборудованию.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»: М.: ГНОМ и Д, 2003
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников»: М. Просвещение, 2005
3. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»: М. ТЦ Сфера, 2010
4. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»: Волгоград, Изд. «Учитель», 2007
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»: М. ТЦ Сфера, 2012
6. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ»: Воронеж, ИП Лакоценина Н.А., 2012
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые лечат»: М. ТЦ Сфера, 2009
8. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. «Реализация образовательной области «Физическое развитие»: Волгоград, Изд. «Учитель», 2016
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет»: М. ТЦ Сфера, 2014
10. Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет»: Изд. Литера, 2012
11. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет»: М Линка-Пресс, 2008