

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Дом художественного творчества детей»

Александровского муниципального района Рязанской области

Согласовано на

педагогическом совете 24.06.2022 г.

Протокол №7



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЗДРАВА»

Срок реализации- 1 год

Возраст детей – 5-7лет

Модифицированная

р. п. Александров - Невский

2022г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.

- Направленность программы;
- Актуальность программы;
- Отличительные особенности от уже существующих образовательных программ;
- Педагогическая целесообразность;
- Адресат программы;
- Объем и сроки реализации программы;
- Цель и задачи программы;
- Форма и режим занятий;
- Особенности организации образовательного процесса;
- Условия реализации программы;
- Планируемые результаты;

2. Учебный план.

3. Календарный учебный график.

4. Содержание физкультурно-оздоровительной программы «Здрава» дошкольного возраста.

5. Формы итогового и промежуточного контроля.

6. Результаты реализации программы.

7. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Вырастить здоровых детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Здрава», которая разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Направленность программы

Физкультурно – спортивная.

Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Забота о здоровье ребёнка, взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Приобщение к спорту с раннего детства дает ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, дисциплинированность, целеустремленность, повышает активность, развивает чувство дружбы. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей, на

что направлена образовательная программа физкультурно-оздоровительного направления «Здрава».

Отличительные особенности программы от уже существующих образовательных программ.

Отличительной особенностью данной программы является: - развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, развитие его физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни;

- играми с элементами спорта могут заниматься воспитанники с разными физическими возможностями, но при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей;
- различные формы проведения занятий;
- воспитанники совершенствуются только за счет желания и трудолюбия.

Педагогическая целесообразность

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Она формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации, знакомство детей с основными видами движений, техникой их выполнения, спортивными и подвижными играми, а также в организации игровой предметно-пространственной среды. Целенаправленно включает в учебный процесс игры и упражнения на развитие познавательной и речевой деятельности, нестандартное оборудование, наглядный материал, ИКТ. Такое нестандартное решение развивает детскую фантазию, воображение, снимает отрицательные эмоции. Проведение таких занятий способствует снятию детских страхов, обретению веры в свои силы. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы

Дети, в возрасте 5-7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объем и сроки реализации программы

Программа дополнительного образования детей рассчитана на 1 год. Реализуется в течение учебного года с сентября по май включительно. Объем программы – 144 часа. За этот период возможно достижение поставленной в программе цели.

Цель и задачи программы

Цель: формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Укреплять функциональные системы организма.
2. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
3. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
4. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности, чувствительность и эмоциональность, воображение, мышление, пробуждать фантазию.
5. Формирование двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
6. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Формы и режим занятий

Форма проведения занятий – групповая в виде:

- обучающее занятие;
- традиционное занятие;
- занятие - импровизации;
- игровое занятие;
- игры-тренировки;
- интегрированное двигательно-познавательное занятие;
- соревновательно - развивающее занятие;
- занятие - путешествия;
- обыгрывание ситуаций;
- экскурсии, походы;
- презентации;
- электронно-образовательные ресурсы и др.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, с сентября по май, во второй половине дня, 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной активности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев. Систематичность и последовательность образовательного процесса предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип повторения умений и навыков - один из важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатывается динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построением двигательного режима.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Весь комплекс оздоровительных мероприятий осуществляется на протяжении всего года. Чтобы воспитать у детей осмысленное и целостное отношение к собственному здоровью, проводятся практические и теоретические занятия с учетом предусмотренного учебного плана.

Структура физкультурно-оздоровительных занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Проводятся тематические занятия с показом презентаций.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности, такие как ходьба, оздоровительный бег, прыжки, упражнения на равновесие, и т. д., разнообразные виды массажа, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей зависит от задач каждого занятия.

Во время проведения двигательной активности детей для эмоционального комфорта используется музыкальное сопровождение.

Условия реализации программы

Физкультурно-оздоровительная работа не может состояться без специальных условий: материально-технической базы и предметно-развивающей среды; (медицинский блок; музыкальный зал с уголками физической культуры; прогулочные участки; оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарём для двигательной активности детей; проведением закалывающих процедур как организованной, так и индивидуальной; «уголок здоровья» оснащенный наглядно-демонстрирующим материалом, книгами; дидактическими играми; материалами по ОБЖ. Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. От того, как правильно организован режим дня, какое внимание уделяется здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Занятия строятся по принципу, где теория тесно связана с практикой формирует у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Планируемые результаты.

1. Сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании и обогащении знаний о здоровом образе жизни.
2. Уметь ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
3. Уметь ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
4. Уметь прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через скакалку.

5. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, выполнять ведение мяча; бросать мяч двумя руками из-за головы.
6. Владеть знаниями о командных видах спорта.
7. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах.
8. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
9. Выполнять повороты на право, налево, кругом.
10. Развить творчество в двигательной деятельности, сформировать умение варьировать упражнения и игры, уметь придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрировать красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.
11. Знать технику безопасности во время занятий спортом, основные правила дорожного движения.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	82	16	66	
1.1	Строевые упражнения	8	2	6	Инструктаж ,беседа, выполнение упражнений
1.2	Общеразвивающие упражнения	18	2	16	Беседа, выполнение упражнений
1.3	Упражнения с мячом	8	2	6	Беседа, выполнение упражнений
1.4	Лазание	8	2	6	Беседа, выполнение упражнений
1.5	Акробатические упражнения	10	2	8	Беседа, выполнение упражнений
1.6	Упражнения с гимнастической палкой	6	1	5	Беседа, выполнение упражнений
1.7	Висы и упоры	10	2	8	Беседа, выполнение упражнений
1.8	Беговые упражнения	4	1	3	Беседа, выполнение упражнений
1.9	Прыжки и упражнения в равновесии	10	2	8	Беседа, выполнение упражнений
2	Раздел 2.Подвижные игры	34	6	28	
2.1	Правила проведения	8	2	6	Инструктаж ,беседа, выполнение упражнений
2.2	Соревнования	26	4	22	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
3	Раздел 3. Музыкально-ритмическое воспитание	16	4	12	
3.1	Ритмическое воспитание	8	2	6	Беседа, выполнение упражнений
3.2	Танцевальные упражнения	8	2	6	Беседа, выполнение упражнений
4	Раздел 4. Организационно-массовая работа	12	2	10	Инструктаж ,беседа, выполнение упражнений
	ВСЕГО:	144	28	116	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры-правила поведения	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		7	16:00-18:00	групповая	2	Строевые упражнения Прыжки и упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		9	16:00-18:00	групповая	2	Висы и упоры Упражнения с гимнастической полкой	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		14	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		16	16:00-18:00	групповая	2	Строевые упражнения Соревнования	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		21	16:00-18:00	групповая	2	Беговые упражнения Акробатические упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		23	16:00-18:00	групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		28	16:00-18:00	групповая	2	Подвижные игры-правила поведения Организационные	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение

						нно-массовая работа		ие упражнений
		30	16:00- 18:00	группов ая	2	Соревновани я	спорт. зал	Спортивн ые праздники , игры- эстафеты.
2	Октябр ь	5	16:00- 18:00	группов ая	2	Акробатичес кие упражнения Прыжки у упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		7	16:00- 18:00	группов ая	2	Общеразвива ющие упражнения Упражнения с гимнастическ ой палкой	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		12	16:00- 18:00	группов ая	2	Упражнения с мячом Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		14	16:00- 18:00	группов ая	2	Строевые упражнения Ритмическое воспитание	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		19	16:00- 18:00	группов ая	2	Общеразвива ющие упражнения Соревновани я	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений, игры- эстафеты.
		21	16:00- 18:00	группов ая	2	Висы и упоры Прыжки и упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		26	16:00- 18:00	группов ая	2	Строевые упражнения Общеразвива ющие упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнений
		28	16:00- 18:00	группов ая	2	Соревновани я	спорт. зал	Спортивн ые праздники

								, игры-эстафеты.
3	Ноябрь	2	16:00-18:00	групповая	2	Строевые упражнения Ритмическое воспитание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		9	16:00-18:00	групповая	2	Акробатические упражнения Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		11	16:00-18:00	групповая	2	Беговые упражнения Висы и упоры	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		16	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры-правила поведения	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		18	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Соревнования	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		23	16:00-18:00	групповая	2	Лазание Прыжки и упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		25	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Танцевальные упражнения	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		30	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
4	Декабрь	2	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение

						Ритмическое воспитание		упражнений
		7	16:00-18:00	групповая	2	Строевые упражнения Прыжки и упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		9	16:00-18:00	групповая	2	Висы и упоры Акробатические упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		14	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Лазание	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		16	16:00-18:00	групповая	2	Танцевальные упражнения Соревнования	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		21	16:00-18:00	групповая	2	Подвижные игры-правила поведения Упражнения с гимнастической палкой	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		23	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		28	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Упражнения с гимнастической палкой	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		30	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
5	Январь	11	16:00-	групповая	2	Подвижные	спорт. зал	Беседа,

			18:00	ая		игры-правила поведения Танцевальные упражнения		выполнение упражнений
		13	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Упражнения с гимнастической палкой	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		18	16:00-18:00	групповая	2	Беговые упражнения Акробатические упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		20	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Общеразвивающие упражнения	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		25	16:00-18:00	групповая	2	Прыжки и упражнения в равновесии Общеразвивающие упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		27	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
6	Февраль	1	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Танцевальные упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		3	16:00-18:00	групповая	2	Строевые упражнения Ритмическое воспитание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		8	16:00-18:00	групповая	2	Упражнения с мячом Прыжки и упражнения в равновесии	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		10	16:00-	групповая	2	Общеразвива	спорт. зал	Беседа,

			18:00	ая		ующие упражнения Соревнования		выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		15	16:00-18:00	групповая	2	Подвижные игры-правила поведения Беговые упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		17	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Висы и упоры	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		22	16:00-18:00	групповая	2	Акробатические упражнения Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		24	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
7	Март	1	16:00-18:00	групповая	2	Танцевальные упражнения Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		3	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		10	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Висы и упоры	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		15	16:00-18:00	групповая	2	Ритмическое воспитание Танцевальные упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		17	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая	спорт. зал	Беседа, выполнение

						работа Соревновани я		ие упражнен ий, игры- эстафеты.
		22	16:00- 18:00	группов ая	2	Прыжки и упражнения в равновесии Подвижные игры-правила поведения	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнен ий
		24	16:00- 18:00	группов ая	2	Общеразвива ющие упражнения Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнен ий
		29	16:00- 18:00	группов ая	2	Организац ио-массовая работа Акробатичес кие упражнения	спорт. зал	Инструкт аж ,беседа, выполнен ие упражнен ий
		31	16:00- 18:00	группов ая	2	Соревновани я	спорт. зал	Спортивн ые праздники , игры- эстафеты.
8	Апрель	5	16:00- 18:00	группов ая	2	Организац ио-массовая работа Ритмическое воспитание	спорт. зал	Инструкт аж ,беседа, выполнен ие упражнен ий
		7	16:00- 18:00	группов ая	2	Акробатичес кие упражнения Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнен ий
		12	16:00- 18:00	группов ая	2	Общеразвива ющие упражнения Акробатичес кие упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнен ий
		14	16:00- 18:00	группов ая	2	Строевые упражнения Упражнение с гимнастическ	спорт. зал	Беседа, выполнен ие упражнен ий

						ой палкой		
		19	16:00-18:00	групповая	2	Ритмическое воспитание Соревнование	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		21	16:00-18:00	групповая	2	Висы и упоры Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		26	16:00-18:00	групповая	2	Акробатические упражнения Упражнения с мячом	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		28	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники, игры-эстафеты.
9	Май	5	16:00-18:00	групповая	2	Подвижные игры-правила поведения Организационно-массовая работа	спорт. зал	Инструктаж, беседа, выполнение упражнений
		12	16:00-18:00	групповая	2	Прыжки и упражнения в равновесии Танцевальные упражнения	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		17	16:00-18:00	групповая	2	Висы и упоры Лазание	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений
		19	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Соревнования	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений, игры-эстафеты.
		24	16:00-18:00	групповая	2	Общеразвивающие упражнения Висы и упоры	спорт. зал	Беседа, выполнение упражнений

		26	16:00-18:00	групповая	2	Организационно-массовая работа Прыжки и упражнение в равновесие	спорт. зал	Инструктор аж , беседа, выполнение упражнений
		31	16:00-18:00	групповая	2	Соревнования	спорт. зал	Спортивные праздники , игры-эстафеты.

4. Содержание разделов и тем физкультурно-оздоровительной программы «Здрава»

На каждом занятии по физкультурно-оздоровительной программе «Здрава» используются словесные, наглядные и практические методы освоения учебного материала.

Ведущим методом организации учебной деятельности является индивидуальный метод. Он характеризуется определением двигательных заданий для каждого ученика отдельно. Именно индивидуальный метод позволяет достигать успеха в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Занятия с такими детьми имеют специфические особенности, характеризуются многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью.

В программе ведущим разделом является общая физическая подготовка, включающая в себя следующие элементы.

Строевые упражнения. К ним относятся основная строевая стойка, типы построения «шеренга», «колонна», «круг», разомкнутый строй, все строевые упражнения можно включать в любую часть занятия, но обучать им нужно, как правило, в подготовительной части. На занятии рекомендуется обучать двум- трем строевым упражнениям, отводя на это 3-5 минут.

Общеразвивающие упражнения в практике физического воспитания дошкольников выполняются в виде отдельных упражнений или их комплексов.

Составляя комплексы упражнений, необходимо обеспечить плавное повышение нагрузки от первого до последнего упражнения. Средняя величина ЧСС при этом не должна быть ниже 130-150 уд. в мин.

Комплексы общеразвивающих упражнений нужно постоянно обновлять. Их содержание должно обеспечивать решение конкретных задач. Разучивание новых общеразвивающих упражнений проводят в основной части занятия.

Стойки: основная, основная стойка руки в сторону, стойка ноги врозь, стойка скрестно, стойка на колене.

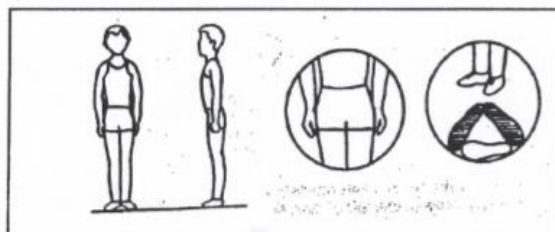


Рисунок 1. Строевая стойка

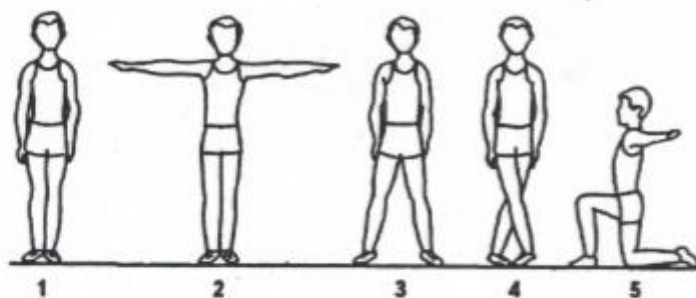


Рисунок 2. Положение рук: 1 – вперед, 2 – в стороны, 3 – назад, 4 – вверх

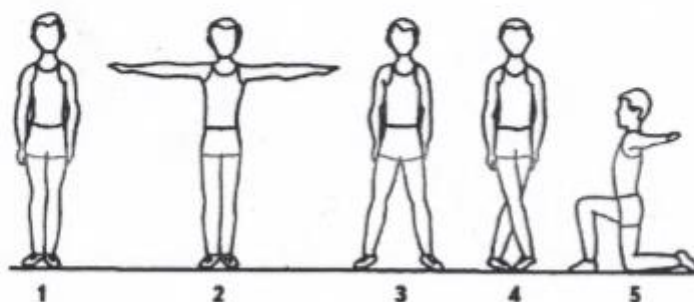


Рисунок 3. Стойки: 1 – основная, 2 – основная руки в стороны, 3 – стойка ноги врозь, 4 – стойка на колене

Приседы - перемещение центра тяжести тела в вертикальной плоскости из основной стойки за счет сгибания ног.

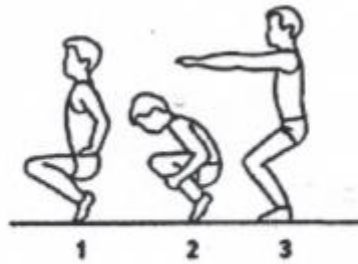


Рисунок 4. Приседы: 1- прогнувшись, 2 – согнувшись, 3 – полуприсед

Выпады - выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием.

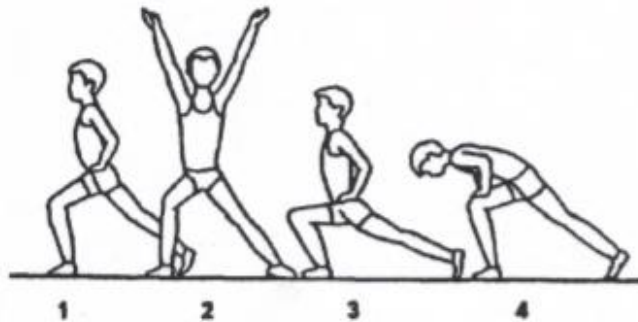


Рисунок 5. Выпады: 1 – правой, 2 – вправо, 3 – глубокий, 4 – с наклоном

Наклоны - сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении (вперед, назад, в стороны).

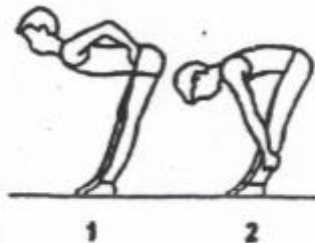


Рисунок 6. Наклоны: 1 – прогнувшись, 2 – с захватом

Упоры - фиксированные позы (положения) с опорой на руки, в которых опора располагается ниже центра тяжести тела.

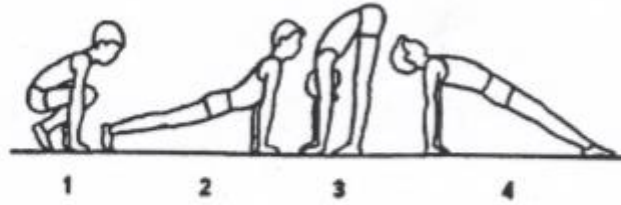


Рисунок 7. Упоры: 1 – присев, 2 – лежа, 3 – согнувшись, 4 – лежа сзади

Седы - положение сидя, ноги прямые.

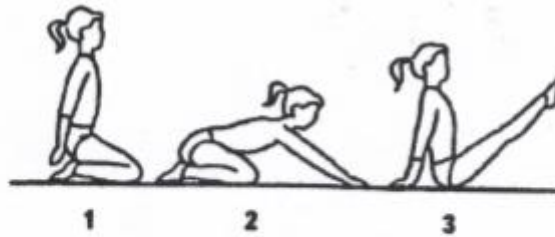


Рисунок 8. Седы: 1 – на пятках, 2 – с наклоном, 3 – углом

Упражнения с большими и малыми мячами. Программой предусмотрено изучение разных способов и ловли мячей, метание малого мяча на дальность и в цель.

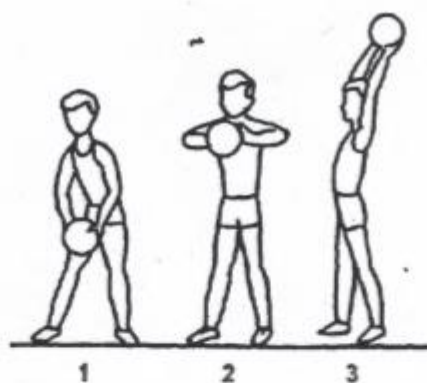


Рисунок 9. Стойки с мячом: 1 – мяч снизу, 2 – мяч у груди, 3 – мяч сзади за головой

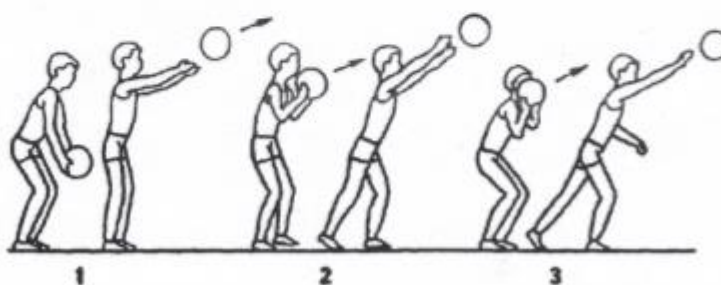


Рисунок 10. Передача мяча: 1 – снизу, 2 – от груди, 3 – мяч сзади за головой

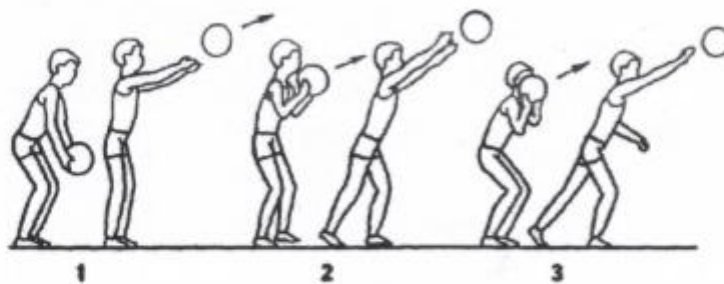


Рисунок 10. Передача мяча: 1 – снизу, 2 – от груди, 3 – мяч сзади за головой

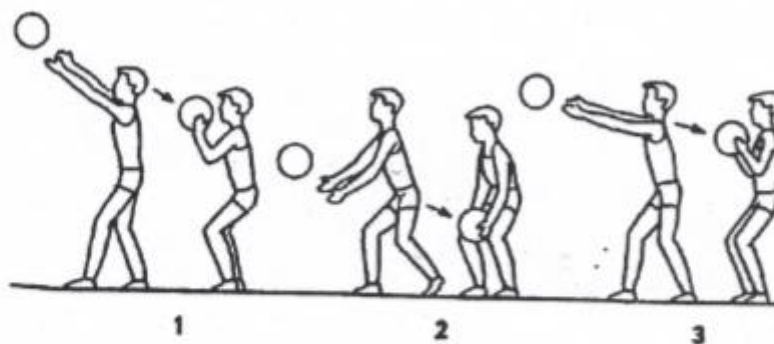


Рисунок 11. Ловля мяча: 1 – высоко летящего, 2 – низко летящего, 3 – на уровне груди

Примерный перечень упражнений с мячом

1. Бросить мяч об пол и поймать его.
2. Бросить мяч вверх и поймать его.
3. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол и после отскока поймать.
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, затем об пол и после отскока поймать его.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Стоя спиной к стене, вплотную бросить мяч в стену над головой и после отскока от пола поймать его.
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
10. Стоя лицом к стене на небольшом расстоянии от нее, бросить мяч в стену и поймать его с поворотом спиной к стене после отскока от пола.
11. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
12. Бросить мяч правой рукой под левую ногу и поймать правой.
13. То же левой рукой под правую ногу.

Лазание по гимнастической стенке выполняется с опорой на ноги.

Изучаются два способа лазанья: разноименный, когда переступание правой ногой и хват левой рукой чередуются с движениями левой ногой и правой рукой и одноименный - опора левой ногой и хват левой рукой чередуются с действиями правой ногой и правой рукой. На начальном этапе обучения используется лазание приставными шагами.

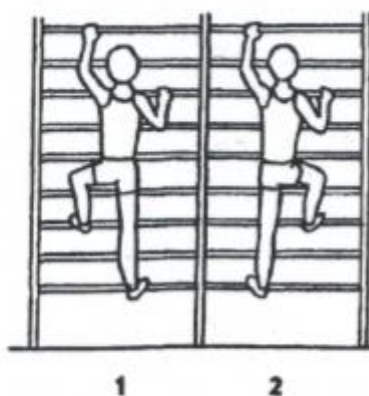


Рисунок 12. Способы лазания по гимнастической стенке: 1 – одноименный, 2 – разноименный

Акробатические упражнения содействуют развитию общей физической подготовленности дошкольников, а также силы, ловкости, быстроты реакции,

ориентировки в пространстве. Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, большой эмоциональности и доступности они являются одним из важных средств физического воспитания. В соответствии с программой физкультурно-оздоровительных занятий обучающиеся осваивают:

- упражнения в группировке,
- перекаты в группировке,
- кувырок вперед,
- кувырок назад,
- стойка на лопатках.



Рисунок 13. Перекаты в группировке

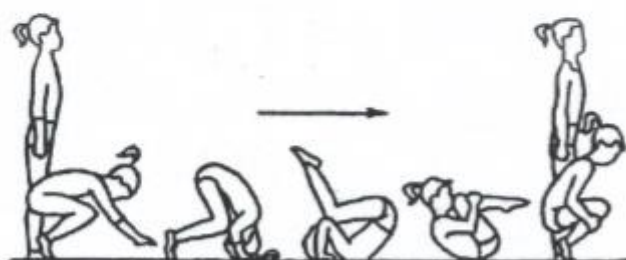


Рисунок 13.1. Кувырок вперед



Рисунок 13.2. Акробатические упражнения: 1 – перекат назад на лопатки, 2 – «мост»

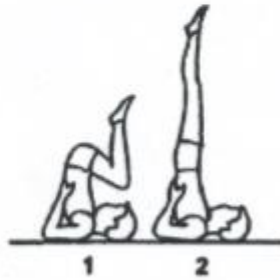


Рисунок 13.3. Стойка на лопатках



Рисунок 14. Способы держания гимнастической палки: 1- обычный, 2 – снизу, 3 – разный, 4 – узкий

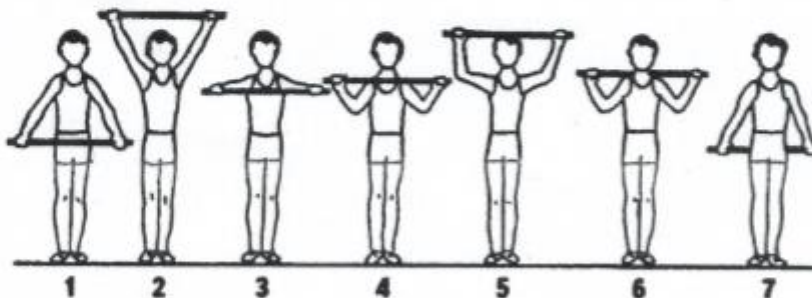


Рисунок 15. Положения с палкой: 1 – палка внизу, 2 – палка вверх, 3 – впереди, 4 – на груди, 5 – на голове, 6 – за головой, 7 – внизу сзади

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

Индивидуальные упражнения

1. И. п. - стоя ноги врозь, палку вниз. 1-2 - наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3-4 - и. п.
2. И. п. - стоя ноги врозь палку вниз сзади. 1-2 - присесть, коснуться руками пола; 3-4 - и. п.
3. И. п. - о. с., палку вперед. 1-2-3-4 - прыжки через палку вперед-назад.
4. И. п. - сед, палку вниз, ступни на палке, ноги согнуты.
1 -2 - поднять палку вперед - вверх и выпрямить опирающиеся на нее ноги;
3-4 - и. п.
5. И. п. - о. с., палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживая ее одной рукой. Отпуская палку, повернуться кругом и поймать ее.

Упражнения в равновесии характеризуются умением сохранять позы в условиях ограниченной опоры. При обучении соблюдается последовательность;

- первоначально упражнение следует разучивать на полу, без ограничения площади опоры, затем - на снарядах, постепенно увеличивая высоту и уменьшая площадь опоры,
- постепенно изменять скорость движения и амплитуду,
- усложнять движения различными дополнительными перемещениями тела,
- по мере освоения упражнений в равновесии их следует соединять в комбинации.

Упражнения, выполняемые на поднятой опоре, обеспечиваются надежной страховкой.

Для закрепления чувства равновесия и развития координации в ходьбе можно рекомендовать следующие упражнения:

- ходьбу по бревну через набивные мячи,
- ходьбу вдоль бревна через набивные мячи,
- стойку поперек бревна на одной ноге, другую вперед, в сторону, назад, *
- ходьбу по бревну с различными положениями и движениями рук, с хлопками.

Упражнения в равновесии особенным детям очень сложно выполнить, недоразвитие многих функций тормозит процесс. Поэтому этим упражнениям в программе физкультурно-оздоровительных занятий «Здрава» уделяется большое внимание.

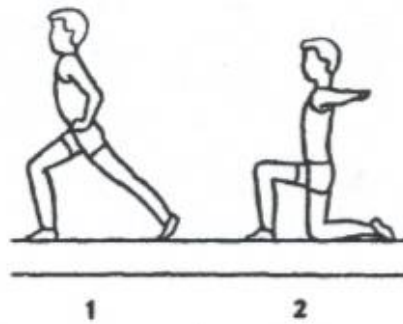


Рисунок 16. Упражнение в равновесии: 1 – ходьба с выпадами, 2 – упор стоя на коленке

Висы и упоры содействуют приобретению необходимых основ техники упражнений на гимнастических снарядах, оказывают преимущественное воздействие на развитие мышц рук и плечевого пояса, спины, живота и груди, совершенствуют пространственную координацию. Эти упражнения в техническом отношении очень просты.

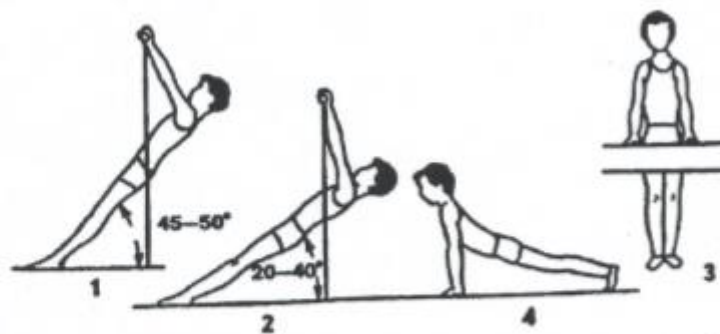


Рисунок 17. Висы и упоры: 1 – вис стоя, 2 – вис лежа, 3 – упор стоя, 4 – упор лежа

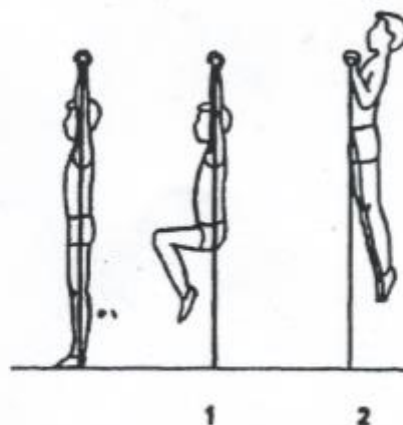


Рисунок 17.1. Висы: 1 – с согнутыми ногами, 2 – на согнутых руках

Беговые упражнения: бег с изменением направления, бег с преодолением препятствий, челночный бег.

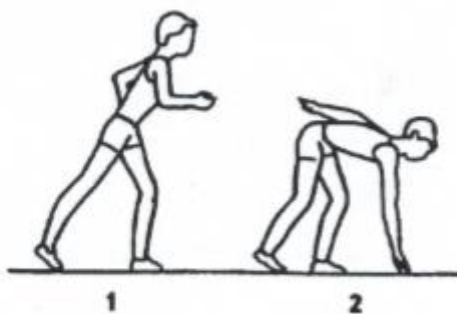


Рисунок 18. Стартовые положения: 1 – высокий старт, 2 – старт с опорой на руку

Прыжки. Программа предусматривает овладение прыжками со скакалкой, прыжками с высоты (до 30 см), прыжком в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Обучение прыжкам со скакалкой рекомендуется начинать с формирования навыка ее вращения. В технике прыжков с высоты выделяют толчок, полет и приземление. Обучение начинают с прыжков на полу. Обучению прыжку в длину с разбега предшествует прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» разучивается через планку, установленную на небольшой высоте.

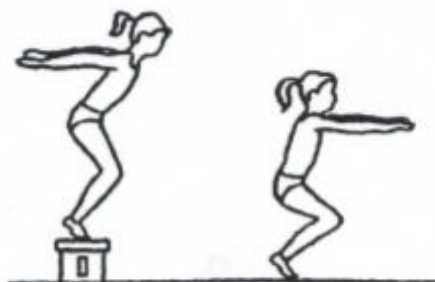


Рисунок 19. Прыжок с высоты

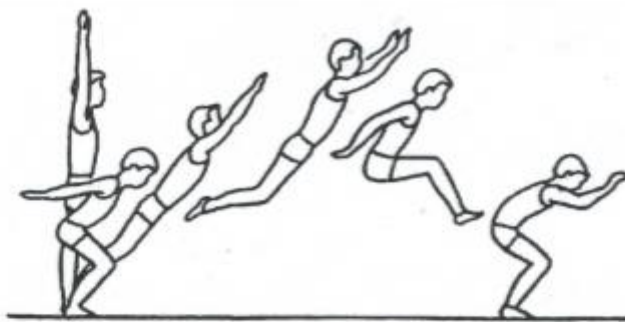


Рисунок 20. Прыжок в длину с места

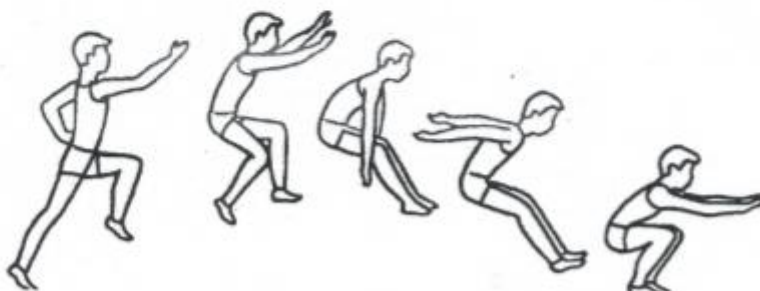


Рисунок 21. Прыжок в длину с разбега

РАЗДЕЛ II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры для дошкольников. Подвижные игры на занятиях спортом. Подвижные игры в воспитании физических качеств. Соревнования по подвижным играм. Подробнее см. Приложение.

РАЗДЕЛ III. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

Основной из форм специальной коррекционной работы с особенными детьми являются уроки ритмики.

Содержанием занятий является музыкально-ритмическая деятельность, которая позволяет воздействовать на эмоционально-волевую сферу детей, совершенствовать двигательные навыки, способствует развитию мышления, произвольного внимания, памяти, формированию положительных качеств личности.

Гимнастические и танцевальные упражнения, доступные для детей дошкольного возраста, свободные игры под музыку развивают чувство ритма, музыкальный слух и память, способствует пониманию средств музыкальной выразительности и их слуховой дифференцировке.

Наряду с совершенствованием двигательных навыков происходит развитие общего мышечного тонуса, пространственной ориентировки, улучшается

осанка, повышается весь жизненный тонус ребенка, что в последствии положительно сказывается на всей учебной деятельности.

К числу простейших элементов танца относятся шаги с подскоками, приставные шаги и шаги галопа. Танцевальные упражнения проводят под музыку в разомкнутой колонне по одному, по два, по три или в парах. Шаги с подскоками являются относительно сложными, поэтому на первых парах следует акцентировать внимание детей не на точности выполнения движений, а главным образом на их правильном чередовании.

РАЗДЕЛ IV . ОРГАНИЗАЦИОННО - МАССОВАЯ РАБОТА.

Цели и задачи:

1. Формирование сплоченного детского коллектива.
2. Привитие навыка совместной деятельности.
3. Формирование навыков культуры общения.
4. Воспитание чувства товарищества.
5. Развитие творческих и организаторских способностей.
6. Привлечение родителей к работе объединения.

Традиционные мероприятия, в которых принимают участие дети, занимающиеся по программе «Здрава»:

1. Соревнования по подвижным играм.
2. Различные конкурсы рисунков и поделок.
3. Соревнования по арм - реслингу.
4. Массовые праздники и другие мероприятия.

5. Формы итогового и промежуточного контроля.

Первое, что необходимо сделать педагогу, когда ребенок пришел в кружок - это зафиксировать его начальный уровень (знаний, навыков, развития и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат.

Если рассматривать учебный год в качестве некоего самостоятельного отрезка, то оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В середине года проводится текущий контроль или аттестация. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Аттестация уровней освоения программы проводится 2 раза в год (промежуточная, итоговая). Двухступенчатая система аттестации позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса. Она проводится в форме физкультурных праздников, соревнований.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей используются:

- наблюдение
- изучения продуктов деятельности детей
- несложные эксперименты
- беседы
- физкультурные досуги
- итоговые занятия

6. Результаты реализации программы.

В ходе реализации программы можно выделить следующие результаты:

- сплочение детского коллектива;
- привитие потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни;
- создание благоприятного психологического климата;
- сглаживание негативных поведенческих реакций, агрессивности;
- повышение самооценки детей;
- укрепление иммунитета, снижение уровня заболеваемости;
- воспитание положительных социальных качеств личности.

Физкультурно-оздоровительная программа «Здрава» - имеет профилактическую и корригирующую направленность. Результатами реализации программы не могут являться достижения каких-либо рекордов, присвоение спортивных разрядов.

Физкультурно-оздоровительная программа не имеет ярких, звонких результатов, но нельзя забывать, что работая с маленькими детьми любой положительный сдвиг - уже результат. Результатом можно и нужно считать

укрепление психического и физического здоровья детей.

Для выявления динамики физической подготовленности используются методы оценки уровня психомоторики:

- 1. Функция статического равновесия** определяется из исходного положения, стоя на одной ноге, руки на поясе, другая нога согнута и касается коленного сустава опорной ноги. Регистрируется время Задержания принятой позы с закрытыми глазами. Нормой считается показатели здоровых (30-40 сек)
- 2. Функция динамического равновесия** определяется так: на полу прочертить линию длиной 10 метров, после двукратного оборота вокруг себя необходимо пройти по линии прямо, с закрытыми глазами. Норма - отклонение от линии на 10-20 см.
- 3. Прыжок с места на 360 градусов.** Норма - выполненный прыжок.
- 4. Из положения лежа встать без помощи рук в положение стоя.** Норма - выполненное задание.

Эти методы достаточно просты в использовании и проводимые три раза в год наглядно показывают динамику развития психических функций. Прогресс очевиден.

Информация, собранная в результате тестирования уровня подготовленности, уровня развития детей после обработки заносится в компьютер, в специально разработанную таблицу. Это позволяет быстро провести сравнительный анализ объединений Центра по различным показателям:

- наполняемость групп,
- уровень заболеваемости,
- уровень подготовки,
- динамика процесса физического воспитания.

7. Список литературы.

1. Общеобразовательные упражнения в детском саду: Пособие для # воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Бущинская, В.И. Васюкова/Под ред. Г.П. Лесковой. — М.: Просвещение, 1981 г. — 160 с., с ил.
2. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1983 г. - 191 с., с ил.
3. Детские подвижные игры народов СССР. Составитель А.В. Кенеман/Под ред. Т.И. Осокиной. — М.: 1989 г.
4. Теория методика физического воспитания: учебник. — М.: 1988 г.
5. Программа воспитания и обучения в детском саду./Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2005 г.

6. Развивающие занятия по физкультуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов–на-Дону, 2005.
7. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
8. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. - М, 2001

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522415

Владелец Вековищева Ольга Игоревна

Действителен с 13.12.2022 по 13.12.2023