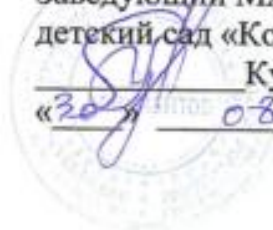


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Култаевский детский сад «Колокольчик»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
«30» 08 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Култаевский
детский сад «Колокольчик»
Курочкина О. Ю.
«30» 08 2023 года



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мезенцева Ольга Сергеевна
– инструктор по физической культуре

с. Култаево, 2023-2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Методическое обеспечение программы.....	8
5. Список литературы.....	9
Приложение.....	10
Календарно-тематическое планирование	

1. Пояснительная записка

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Программа акцентирует внимание не только на удовлетворение от правильно сделанных движений, но и на радость и эмоциональный подъем, соответствующий потребностям растущего организма. В результате использования игр мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости детей. Игры на свежем воздухе закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Направленность программы

по содержанию – физическое развитие

по функциональному предназначению – дополнительное образование

по форме организации – кружковая работы

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ

жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Педагогическая целесообразность.

Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

Отличительные особенности: данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Цель программы: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

- источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;
- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;
- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);
- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);
- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат программы:

Дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет

Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет

Возрастной период с 5 до 7 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений.

Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 7 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 7 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на один учебный год.

Форма и режим занятий.

Форма организации занятий: групповая и индивидуальная работа с детьми. Одно занятие в неделю.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж

- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях

должны уметь:

- выполнять упражнения с различными оборудованием не

<u>1. Челночный бег 2 x 10</u>	<u>2. Прыжок в длину с места</u>	<u>3. Наклон вперед</u>
- 1 балл – 15сек.	-1балл – 55см.	-1балл - +1см
- 2балла – 12сек.	-2балла – 60см.	-2балла - +2см
- 3балла – 10сек.	-3балла – 65см.	-3балла - +3

только на занятиях в самостоятельно в домашних условиях.

- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№	ФИ	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости (2)	Критерии гибкости (3)	

- 1 балл - низкий уровень
- 2 балла - средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Форма подведения итогов: итоговое занятие, участие в соревнованиях, эстафета.

2. Учебно- тематический план

№	Название раздела	количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами волейбола»	3		3	
2.	Раздел № 2 « Упражнения дыхательной гимнастики»	4		4	
3.	Раздел № 3 «Подвижные игры с мячами»	3		3	
4.	Раздел № 4 «Упражнения для самомассажа»	4		4	
5.	Раздел № 5 «Упражнения на тренажерах»	4		4	
6.	Раздел № 6 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	4		4	
7.	Раздел № 7 «Упражнения для релаксации»	4		4	
	Итого	26		26	

3. Содержание программы

Раздел 1. «Подвижные игры с элементами волейбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Раздел 2. «Упражнения дыхательной гимнастики» раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Раздел 3. «Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

Раздел 4. «Упражнения для самомассажа» раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

Раздел 5. «Упражнения на тренажерах» в данном разделе использование тренажеров направленно на формирование костно–мышечного аппарата детей

Раздел 6.« Подвижные игры с элементами баскетбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Раздел 7. «Упражнения для релаксации» в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

При планировании образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	ноябрь	май	26	26	1 раз в неделю

4. Материально-техническое, методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Технические средства обучения:

Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры.

2. Учебно-наглядные пособия:

Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры

5.Список литературы

1. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г. 7. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость,выносливость». – М., 1981г.
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Голощекина Н.П. «Лыжи в детском саду.» – М., 1977г.
5. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
6. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
7. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
8. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005г.
9. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
10. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми дошкольного возраста». – М., 1979г.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Раздел	Программные задачи	Форма подведения итогов
Ноябрь	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами волейбола» 1 П.И. «Набивалы»	Научить набивать мяч над головой и перед собой	Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол»
	2. П.И. «Подбрось и поймай»	Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру	
	3. П.И. «Зайки на прогулке!»	Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием	
	4. П.И. «Мы команда!»	Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру	
Декабрь	Раздел №2 «Упражнения дыхательной гимнастики» 1.«Послушаем свое дыхание»	Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма	Круглый стол «Важность дыхательной гимнастик и при физической нагрузке»
	2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»	Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;	
	3.«Подыши одной ноздрей»	Регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики	
	4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).	Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	
Январь	Раздел №3 «Подвижные игры с мячами» 1.П.И. « Ежики бегут»	Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч за головой, держим двумя руками.	Соревнования: «Веселые старты!»
	2. П.И. « Караван пустыни»	Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч, за спиной держа двумя руками.	
	3. П.И. «Орех и белочка»	Учить катать мяч по полу, не отрывая рук от мяча.	
Февраль	Раздел №4 «Упражнения самомассажа» 1. «Ручки растираем»	Учить выполнять массажные упражнения для лица.	Буклет: «Самомассаж-здоровье детей»
	2. «И лицо теплом своим мы умываем»	Учить выполнять массажные упражнения для ушных раковин.	
	3. «Ушки растираем вверх и вниз быстро »	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (нос, лоб и щеки).	

	4. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица.	
Март	Раздел №5 «Упражнения на тренажерах» 1. Упражнения для мышц рук	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.	Открытый просмотр «Я на тренажере»
	2. Упражнения для мышц плечевого пояса.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.	
	3. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.	
	4. Упражнения для мышц спины.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.	
Апрель	Раздел №6 «Упражнения с элементами баскетбола» 1. П.И. «Передай мяч»	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам «Легкий мяч»
	3. П.И. «Попрыгунчик»	Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность	
	3. П.И. «Попрыгунчик»	Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Чередуя правую и левую руки.	
	4. П.И. «Передал, беги»	Научить работать в парах с мячами	
Май	Раздел №7 «Упражнения релаксации» 1. Упражнение релаксации «Воздушный шарик»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, сидя на стульчиках	Выполнение комплекса релаксационных упражнений под музыку «Дышим вместе с мамой»
	2. Упражнение релаксации и «Полет в небо»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах	
	3. Упражнение релаксации «Необычная радуга»	Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя	
	8. Упражнение «Качели»	Научить выполнять расслабляющие упражнения.	