Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 35

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**по физкультурно-спортивной направленности**

**«Здоровячок»**

**для детей 5-7 лет**

Возраст обучающихся: 5– 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Швец Ирина Николаевна, инструктор по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:  на заседании  педагогического совета  Протокол № \_\_1\_\_\_ от « 18 » 08.2023г. | УТВЕРЖДЕНА:  Заведующим МКДОУ д/с № 35  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.Киселёва  от « 18 » 08 . 2023г. |

Узловский район

2023г

Содержание программы:

1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1.Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы:

- Учебно-тематический план 1 год обучения

- Содержание учебного плана 1 года обучения

1.4. Содержание программы:

- Учебно-тематический план 2 год обучения

- Содержание учебного плана 1 года обучения

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.3 Формы аттестации.

2.4 Оценочные материалы.

2.5 Методическое обеспечение.

Литература.

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1.Пояснительная записка.**

*Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Разработана инструктором по физической культуре Ириной Николаевной Швец.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровячок" (далее Программа) реализуется в объединении муниципального казённого дошкольного общеобразовательного учреждения д/с № 35 г.Узловая Тульской области.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

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

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

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

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**Отличительные особенности программы:**

* Рассматривается под оздоровительным аспектом.
* Специальные упражнения**:** на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

* Занятия построены с учетом возрастных критериев.
* Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 5 – 7 лет. Набор в группы производится по желанию ребенка.

**Объем и срок освоения программы.** Программа реализуется в течение 2 лет (72 учебные недели) в объеме 36 часов за каждый год, всего за период обучения 72 часа.

**Форма обучения** – очная, в случае необходимости также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

**Особенности организации образовательного процесса** – учащиеся сформированы в одновозрастную учебную группу, являющуюся основным составом объединения. Состав группы постоянный. При подготовке тематических и конкурсных мероприятий по Программе возможно проведение занятий в малых группах (звеньях, командах) и индивидуально по согласованию с администрацией учреждения.

**Режим занятий:** занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по одному часу. (академический час – 25 минут).

***1.2. Цель и задачи программы.***

***Цель****:* сохранение и укрепление здоровья,  повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

***Задачи:***

* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
* воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
* *Специальные задачи:*
* укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
* укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
* профилактика простудных заболеваний.

***1.3. Содержание программы***

***Учебно-тематический план 1 год обучения***

***1 раз в неделю по 1 часу (36 часов за год)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Вводное занятие. «**Что такое правильная осанка» | **1** | **1** | **0** | **ОПРОС** |
| **2** | Формирующие виды двигательной деятельности | **3** | **0** | **3** | **тестирование** |
| **3** | Общая физическая подготовка | **7** | **0** | **7** | **тестирование** |
| **4** | Развитие двигательных качеств | **8** |  | **8** | **тестирование** |
| **5** | Гимнастика на фитболах | **3** |  | **3** | **тестирование** |
| **6** | Тренажёры | **3** |  | **3** | **тестирование** |
| **7** | Игры | **7** |  | **7** | **тестирование** |
| **8** | Самомассаж | **1** |  | **1** | **тестирование** |
| **9** | Релаксация | **1** |  | **1** | **тестирование** |
| **10** | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | **Соревнование + викторина** |

***Содержание учебного плана 1 года обучения***

**Вводное занятие.** «Что такое правильная осанка». Техника безопасности на занятиях. 1 час (1/0)

**Теория:** Понятие правильная осанка. Упражнения для коррекции правильной осанки. Техника безопасности на занятиях.

**Форма контроля:** Опрос

**Тема 1.** Формирующие виды двигательной деятельности 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.

**Форма контроля:** Викторина .

**Тема 2.** Общая физическая подготовка. 7 (0/7)

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 3.** Развитие двигательных качеств. 8 (0/8)

**Практика:** Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 4.** Гимнастика на фитболах. 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 5.** Тренажёры. 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на тренажёрах.

**Формы контроля: тестирование**

**Тема 6.** Игры. 7 (0/7)

**Практика:** Подвижные игры: общего характера; специального характера;

игры с фитболом.

**Формы контроля: тестирование**

**Тема 7.** Самомассаж. 1 (0/1)

**Практика:** Упражнения самомассажа.

**Формы контроля: тестирование**

**Тема 8.** Релаксация. 1 (0/1)

**Практика:** Упражнения на произвольное расслабление мышц.

**Формы контроля: тестирование**

**Тема 9.** Итоговое занятие. 2 (1/1)

**Практика:** Закрепление изученного материала.

**Формы контроля: соревнование + викторина**

***1.4. Содержание программы***

***Учебно-тематический план 2 год обучения***

***1 раз в неделю по 1 часу (36 часов за год).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Вводное занятие. «**Что такое правильная осанка» | **1** | **1** | **0** | **ОПРОС** |
| **2** | Формирующие виды двигательной деятельности | **3** | **0** | **3** | **тестирование** |
| **3** | Общая физическая подготовка | **7** | **0** | **7** | **тестирование** |
| **4** | Развитие двигательных качеств | **8** | **0** | **8** | **тестирование** |
| **5** | Гимнастика на фитболах | **3** | **0** | **3** | **тестирование** |
| **6** | Тренажёры | **3** | **0** | **3** | **тестирование** |
| **7** | Игры | **7** | **0** | **7** | **тестирование** |
| **8** | Самомассаж | **1** | **0** | **1** | **тестирование** |
| **9** | Релаксация | **1** | **0** | **1** | **тестирование** |
| **10** | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | **Соревнования + викторина** |

***Содержание учебного плана 1 года обучения***

**Вводное занятие.** «Что такое правильная осанка». Техника безопасности на занятиях. 1 час (1/0)

**Теория:** Понятие правильная осанка. Упражнения для коррекции правильной осанки. Техника безопасности на занятиях.

**Форма контроля:** Опрос

**Тема 1.** Формирующие виды двигательной деятельности 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.

**Форма контроля: тестирование** .

**Тема 2.** Общая физическая подготовка. 7 (0/7)

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 3.** Развитие двигательных качеств. 8 (0/8)

**Практика:** Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 4.** Гимнастика на фитболах. 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.

**Форма контроля: тестирование.**

**Тема 5.** Тренажёры. 3 (0/3)

**Практика:** Упражнения на тренажёрах.

**Формы контроля: тестирование.**

**Тема 6.** Игры. 7 (0/7)

**Практика:** Подвижные игры: общего характера; специального характера;

игры с фитболом.

**Формы контроля: тестирование.**

**Тема 7.** Самомассаж. 1 (0/1)

**Практика:** Упражнения самомассажа.

**Формы контроля: тестирование.**

**Тема 8.** Релаксация. 1 (0/1)

**Практика:** Упражнения на произвольное расслабление мышц.

**Формы контроля: тестирование.**

**Тема 9.** Итоговое занятие. 2 (1/1)

**Практика и теория:** Закрепление изученного материала.

**Формы контроля: соревнование + викторина.**

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обу­чения | Дата начала  обучения по  программе | 1 каникулярный период | Дата окончания обучения по программе | Количество  учебных  недель/часов | 2 каникулярный период |
| 1 год | 1 сентября | 31 декабря – 10 января | 31 мая | 36/36 | 1июня – 31 августа |
| 2 год | 1 сентября | 31 декабря – 10 января | 31 мая | 36/36 | 1июня – 31 августа |

**2.2. Условия реализации программы**

1.Организационно- педагогические: заявление о зачисление на обучение от родителей ребѐнка (или лиц, их заменяющих); проведение установочных родительских собраний в начале каждого учебного года с целью ознакомления с программой, обсуждением образовательного заказа; возможность сотрудничества и участия в программах и проектах конкурсно- выставочных площадок и галерей города, района области; онлайн и офлайн конкурсах, фестивалях различного уровня.

2.Кадровые: педагог дополнительного образования, Швец Ирина Николаевна.

3.Материально-технические наличие помещения, соответствующего нормам Сан Пин для данного вида учебной деятельности;

Наличие спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы ;

Информационное обеспечение: видео-, аудио-, фото-, интернет источники, энциклопедии.

**2.3 Формы аттестации:**

Начальная диагностика (проводится в начале учебного года при поступлении ребенка в объединение).

Промежуточная аттестация (проводится в конце учебного года при переходе ребенка на следующий учебный год).

Итоговая аттестация (проводится с целью проверки уровня усвоения образовательной программы).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**:

Физкультурные досуги, соревнования;

Открытые мероприятия для родителей и педагогов МКДОУ;

Мониторинг развития каждого ребенка;

Фотоотчёт о проделанной работе.

Выполнение практических заданий, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие на занятии.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Итоговые занятие за I и II учебные полугодия

**2.4 Оценочные материалы:**

Протокол входной диагностики по базовому модулю «Здоровячок»

Материалы « Входящая диагностика перед изучением курса»

Протокол итоговой диагностики обучающихся 1-ого года обучения базового раздела «Финансовая азбука»

Материалы итоговой диагностики обучающихся 1-ого года обучения базового раздела «Финансовая грамотность »

Протокол итоговой диагностики образовательного курса «Финансовая грамотность для дошкольников» для обучающихся 2- ого года обучения

Материалы итоговой диагностики образовательного курса «Финансовая грамотность для дошкольников» для обучающихся 2- ого года обучения

**2.5 Методическое обеспечение:**

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

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.  *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

·  ритмическое музыкальное сопровождение;

· четкие команды;

· звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корригирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Твистер», «Бегущая по волнам», «Скамья для пресса», мини батуты.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

**Литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008