

Российская Федерация
Калининградская область

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «Светловский городской округ» -
детский сад № 9 «Улыбка»**

238340 Калининградская область, г.Светлый, ул.Калинина, дом 9.

Тел.(факс): (8-401-52) 3-41-02, тел.: 3-02-88

e-mail: Ulibka-9@mail.ru

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Шуряшкина Светлана Андреевна
Заведующая
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СВЕТЛОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ" - ДЕТСКИЙ САД № 9 "УЛЫБКА"
Серийный номер:
00B6C0AAF46DBC99DC27363E58BB61B27C
Подписано: 11.09.2023 09:31 (UTC)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Крепыш»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 11 месяцев

Автор-составитель:
Кучинская Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Светлый, 2023 г.

Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре игровых занятий. Первая часть занятия позволяет детям подготовить организм к физическим нагрузкам. Для этого используем разные виды ходьбы и бега, обыгрывая их, создавая различные образы. Далее переходим к разучиванию приёмов самомассажа. Делаем это постепенно, от занятия к занятию. Перейдя к упражнениям для профилактики плоскостопия, а затем и к использованию тренажёров, учитываем возрастные особенности детей, привлекаем их внимание к упражнениям, применяя игровые методы и приёмы. Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. Дважды во время занятия разучиваем и закрепляем дыхательные упражнения.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей МАДОУ МО «СГО» - детский сад №9 «Улыбка» дошкольного возраста 5 - 7 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются дети МАДОУ МО «СГО» - детский сад №9 «Улыбка». Дети набираются в группу одного возраста, в составе 10-15 человек. Для приема в группу необходимо желание и способности ребенка, согласие родителей.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 11 месяцев.

На полное освоение программы требуется 88 часа.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение свободный. Состав групп 10-15 человек.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. 1 академический час - 25 минут, между занятиями установлены 10 - минутные перерывы. Недельная нагрузка на группы 2 часа.

Общее количество занятий 88 часа.

Педагогическая целесообразность.

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся легко могли овладеть двигательными навыками и умениями, в последствии, применять их вне занятий.

В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания о своём организме, что в конечном итоге, повлияет на их отношение к своему здоровью.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость.

Программа направлена на повышение обще - физической подготовки детей, а так же на формирование правильной осанки и профилактики развития плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Разучивание физических упражнений, игр, овладение детьми ОВД направлено не только на развитие и укрепление организма. Особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач с учетом условий жизни и игр, а также для развития способностей детей.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущая идея данной программы — создание современной практико-ориентированной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать физическую деятельность обучающихся в спортивном зале, развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др.

Ключевые понятия.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Цель программы: профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Основные формы и методы

В процессе обучения используются такие формы работы, как:

✓ Физкультурные занятия (учебно-тренировочные с использованием корригирующих упражнений, оздоровительно-профилактические, сюжетные, игровые, комплексные, физкультурно-познавательные, тематические, контрольное);

- ✓ Беседы и рассматривание иллюстраций;
- ✓ Практическая деятельность;
- ✓ Спортивные упражнения;
- ✓ Индивидуальная работа;
- ✓ Лечебный самомассаж;
- ✓ Психогимнастика;
- ✓ Подвижные, спортивные игры, игровые упражнения.

Планируемые результаты.

Образовательные: дети овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; у них будет сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни; обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Развивающие: будут развиты основные физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия), координационные и ритмические способности;

Воспитательные: сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность.

Механизм оценивания образовательных результатов. Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

Название теста	Описание теста	5-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 4-7, дев: 7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 25-35, дев: 30-40

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль

туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

Диагностическая карта определения уровня освоения программы детьми 5-7 лет на 201__ - 201__ уч. г

Руководитель: _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень физической работоспособности				Выводы
		Статическ ое равновеси е	Силовая выносл-ть мышц брюшного пресса	Силовая выносливо сть мышц спины	Гибкость	

Уровень В _____
подготовки: С _____
Н _____

Формы подведения итогов реализации программы.

Проведение показательного занятия с родителями «Вот что мы умеем!»

Выполнение тестовых упражнений.

Методическое обеспечение реализации программы: направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Методическое обеспечение определяется возрастными особенностями детей, а также содержанием разделов и тем изучаемого материала:

1. беседа с объяснением и показом упражнений;
2. игра;
3. тренировочные игры;
4. соревнования.

Методы проведения занятий:

1. словесный: рассказ, беседа, объяснение;
2. наглядный: иллюстрация примерами, демонстрация упражнений педагогом;
3. практический: упражнение, тренировки;
4. соревнования, работа над ошибками.

Учебный план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	1.Формирующие виды двигательной деятельности	12	2	10
2	2.Общая физическая подготовка	13	3	10
3	3.Развитие двигательных качеств	17	3	14
4	4.Обучение правильному дыханию	3	0,5	2,5
5	5.Гимнастика на фитболах	19	3	16
6	6.Игры	16	2	14
7	7.Самомассаж	4	1	3
8	8.Релаксация	4	1	3
	Всего	88	15,5	72,5

Тема 1. «Формирующие виды двигательной деятельности» (12ч). Теория: «Наш скелет и мышцы». Практика: упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.

Тема 2. «Общая физическая подготовка» (13ч). Теория: беседа «Наше тело – голова, шея, руки, ноги, туловище». Практика: упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Тема 3. «Развитие двигательных качеств» (17ч). Теория: «Зачем нам нужно уметь хорошо двигаться?» Практика: гибкость: упражнения на развитие пассивной

и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Ловкость и координация: упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.

Тема 4. «Обучение правильному дыханию» (3ч). Теория: «Органы дыхания». «Как правильно дышать». Практика: Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.

Тема 5. «Гимнастика на фитболах» (19ч). Теория: «Мяч»; «Свойства мяча»; «Как можно играть с мячом?» Практика: упражнения на фитболах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче (на спине, на животе), стоя рядом с мячом, лежа на коврике.

Тема 6. «Игры» (16ч). Теория: изучение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры общего характера, специального характера, игры с фитболом.

Тема 7. «Самомассаж» (4ч). Теория: «Для чего нужен массаж». Практика: упражнения самомассажа.

Тема 8. «Релаксация» (4ч). Теория: «Когда мы устали». Практика упражнения на произвольное расслабление мышц.

Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного года		
Сроки	Количество учебных часов	
с 01.09.2023 по 31.05.2024	88	
2. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса		
Наименование	Сроки	Количество учебных часов
Непосредственно реализация программы	с 01.09.2023 по 31.05.2024	88
Сентябрь		8
Октябрь		8
Ноябрь		8
Декабрь		10
Январь		6
Февраль		8
Март		8
Апрель		8
Май		8
июнь		8
июль		8
3. Отчётные мероприятия		
Итоговое занятие		1
4. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни		
Выходные праздничные дни		
День народного единства	06.11.2023	1 день
Новогодние праздники	01.01.2024-08.01.2024	8 дней
День защитников Отечества	23.02.2024	1 день
Международный женский день	08.03.2024	1 день

Праздник Весны и Труда	01.05.2024	1 день
День Победы	09.05.2024 -10.05.2024	2 дня
День России	12.06.2024	1 день

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ МО «СГО» - детский сад № 9 «Улыбка», правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-техническое обеспечение реализации программы: спортивный зал; спортивный инвентарь, тренажеры; интерактивная доска, магнитофон, комплект аудиозаписей; оборудование для подвижных игр (мячи, обручи, мелкие игрушки и др. реквизит).

Оценочные материалы.

Диагностирование детей проводится в игровой форме, 2 раза в год (сентябрь и май), Результаты диагностики педагог вносит в диагностическую карту. Результаты диагностики оглашаются на педагогическом совете ДОУ.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение реализации программы: Воспитатель, имеющий педагогическое образование.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Информационное обеспечение

- <http://фгос-игра.рф>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GmHiGet5toQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EG24HezBFII>

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Список литературы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия».
2. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
4. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
5. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003
6. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004
7. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004

8. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет», М.: Просвещение, 2005
9. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000
10. Шебеко В.Н. «Физкульт-ура!», М.: Мозырь,