

Управление администрации Находкинского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7» г. Находка



УТВЕРЖДАЮ

и. о. заведующего

Е. Г. Кияева

15.08.2023 г.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Гамзина Наталья Борисовна
воспитатель

Находка
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

- ФЗ №273-Об образовании в РФ от 29.12.2012
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.1.3648-20
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 № 500 _ Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
- Приказ Минтруда России 2018 №298н_Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых
- Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006
- Распоряжение Министерства Просвещения РФ от 17.12.2019_ N P-136 _Об утверждении метод. реком. по созданию новых мест
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
- Указ президента РФ_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024
- Целевая модель развития региональных систем ДОД

Актуальность программы

Актуальность разработки Программы обусловлена 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. Физическая культура у ребенка развивает любовь к движению. А движение – это фундамент для всех других человеческих способностей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней среды. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений дает возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма. Программа разработана на основе методических разработок А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг», О.А. Бабенко «Детская аэробика», дыхательной методики А.Н. Стрельниковой.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительная особенность

Сбалансированная структура игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений.

Адресат программы Дети от 5 до 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

- набор детей осуществляется в сентябре. В каждой группе может заниматься до 25 человек.

- занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием;

- продолжительность образовательного процесса (объём – количество часов) и срок (сколько лет реализации), определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований Федеральной образовательной программы

дошкольного образования» от 25.11.2022 № 1028, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие физического и психического здоровья детей на основе их двигательной активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать физические и волевые качества у детей.
2. Повышать устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

Развивающие:

1. Развивать мотивацию к спорту.
2. Развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма, тренировать дыхательную систему.
3. Развивать точность и координацию движений.
4. Развивать мотивацию к самопрофилактике, бережному отношению к своему здоровью.

Обучающие:

1. Формирование основ здорового образа жизни.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Формирование осознанной потребности в двигательной деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	0	Беседа, пед. наблюдение
1.1	Беседа по технике безопасности	1	1	0	Беседа, пед. наблюдение
1.2	Беседа о ЗОЖ	1	1	0	Беседа, пед. наблюдение
1.3	Режим дня и гигиена	1	1	0	Беседа, пед. наблюдение
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	
2.1	Дыхательные упражнения	4	1	3	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
2.2	Профилактика плоскостопия	4	0	4	Подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
2.3	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3	Игровой стретчинг	10	1	9	
3.1	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	2	1	1	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3.2	Ритмические композиции	2	0	2	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3.4	Игропластика	2	0	2	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3.5	Сюжетные занятия	2	0	2	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3.6	Танцевальная композиция	1	0	1	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения
3.7	Итоговое занятие	1	0	1	Беседа, подвижная игра, игры и игровые ситуации, упражнения

4	Аэробика	9	1	8	
4.1	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение упражнений, наблюдение, опрос
4.2	Упражнения с предметами, прыжки	3	0	3	Выполнение упражнений, наблюдение, опрос
4.3	Упражнения на гибкость	3	0	3	Выполнение упражнений, наблюдение, опрос
4.4	Итоговое занятие	1	0	1	Выполнение упражнений, наблюдение, опрос
5.	Отчетное мероприятие	1	0	1	Наблюдение корректировка программы
	Итого:	32	6	26	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

1.1 Беседа по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

1.2 Беседа о ЗОЖ.

Теория. Воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

1.3 Режим дня и гигиена

Теория. Понятие о режиме дня и гигиене, их значение. Рассказ о значении здоровые сберегающих технологий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Дыхательные упражнения

Теория. Знакомство с дыхательной гимнастикой.

Практика. Комплекс дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой. «Маятник», «Наклоны с зонтиком», «У кого дольше колышется ленточка», «Ёжик», «Ушки».

2.2 Профилактика плоскостопия.

Теория. Формирование у воспитанников важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Знакомство с упражнениями направленными на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Практика. Проверка осанки возле стены; игровой, точечный массаж, с применением массажных ковриков, ортопедических дорожек. Ходьба «В путешествие», «Как умеют наши руки», «Медведи», «Лошадки», «Цыпленок». Игры: «Кто быстрее возьмет игрушку?», «Поменяй предмет», «Летает не летает», «Платочек».

Раздел 3. Игровой стретчинг

3.1 Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»

Теория. Рассказ о игровом стретчинге.

Практика. Упражнения игрового стретчинга: «Ходьба», «Бабочка», «Змейка», «Бег», «Птица», «Кошечка», «Веточка», «Рыбка», «Горка».

3.2 Ритмические композиции

Практика. Упражнения: «Музыка дождя», «Листопад», «Марш», «Лошадка», «Танец звезд», «Мальчишки и девчонки».

3.3 Игропластика

Практика. Упражнения: «Бабочка», «Котята», «Снежинка», «Птица», «Ветер», «Собака».

3.4 Сюжетные занятия

Практика. Упражнения игрового стретчинга: «Ходьба», «Бабочка», «Змейка», «Бег», «Птица», «Кошечка», «Веточка», «Рыбка», «Горка».

3.5 Танцевальная композиция

Практика. Танец-игра «В гости к другу», коммуникативные игры-танцы «Поздороваемся», «Здравствуй и пока».

Раздел 4. Аэробика

4.1 Вводное занятие

Теория. Рассказ об аэробике, ознакомление с оборудованием и инвентарем.

Практика. Комплекс упражнений по развитию всех групп мышц, способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, амплитуды шага, гибкости, пластичности.

4.2 Упражнения с предметами. Прыжки.

Практика. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, с обручем, со скалкой, с мячом.

4.3 Упражнения на гибкость.

Практика. Упражнения: «Лодочка», «Космос», «Уголок», «Маятник», «Стрелки».

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Формирование положительного отношения к своему здоровью и стремление к здоровому образу жизни.

У обучающегося будут сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет лучше владеть функциями опорно-двигательной системы.

Обучающийся приобретёт основные культурно-гигиенические навыки, основные физические качества, потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать элементарные правила здорового образа жизни.

Обучающийся будет иметь представление о значении физической культуры для укрепления здоровья.

Обучающийся будет владеть основными культурно-гигиеническими навыками.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

При проведении занятий используются:

- Мяч резиновый
- Коврик гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Палка гимнастическая
- Платочки

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей», Москва, 2012 год.

В программе используются конспекты занятий, картотека игр и упражнений по профилактике ЗОЖ, методическая литература по физическому развитию.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для проведения текущего контроля используется педагогическое наблюдение за выполнением заданий при проведении занятий.

При проведении итогового контроля применяется педагогическое наблюдение за самостоятельным выполнением заданий детьми.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения педагогического наблюдения, открытое занятие.

2.3 Методические материалы

Словесные	Наглядные	Практические
Беседа	Показ физических упражнений	Тренинг
Объяснение	Использование наглядных пособий	Упражнения
Подача команд, распоряжений, сигналов	Имитация	Повторение упражнений без изменений и с изменениями
Словесная инструкция	Зрительные ориентиры	Проведение упражнений в игровой форме

Формы организации работы:

- Традиционные
- Комбинированные
- Практические
- Игры, соревнования

Используемые методы:

- Словесный метод обучения (объяснение, беседа, устное изложение, диалог, рассказ)
- Игровой метод (сюжетно-ролевые игры, игры – соревнования)
- Практический (выполнение творческих работ на заданную тему)
- Наглядный (с помощью наглядных материалов: мяча, скакалки и т.д.)

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		Период
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		32
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023- 22.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, минут		30
Режим занятия		1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		32

2.5 Календарный план воспитательной работы

Событие	Дата проведения
Всемирный день детского здоровья	02.10.2023г.
День заботы о себе	Ноябрь 2023г.
Всемирный день хоккея	01.12.2023г.
Международный день зимних видов спорта	17.01.2024г.
Малые олимпийские игры	Февраль 2024г.
Всемирный день здоровья	05.04.2024г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей», Кн. Изд – во «Метафора», 2012. – 152 с.

2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду игровой стретчинг» Кн. Изд – во «Сфера», 2020. – 112 с.
3. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Кн. Изд – во «Сфера», 2021. – 160 с.
4. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова «Фитнес для дошкольников» Кн. Изд – во «Детство-Пресс», 2017. – 160 с.
5. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» Кн. Изд – во «Типография ОФТ», СПб.:2005.
6. А.Г. Алямовская «Профилактика психо-эмоционального напряжения детей» - М., 202. – 2016 с.