

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 1 от 03 сентября 2018 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 1 от 12 сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
и.о. Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»
Н.Н.Бек
приказ № 70 от 12 сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ РЕБЯТ»

возраст учащихся: 5 -6 лет
срок реализации: 1 год
уровень программы: стартовый

Разработчик:
Чистякова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом. А.А.Леонов.

Организация в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивных объединений – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья)

Наблюдая за детьми в свободной деятельности, я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что способствует развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-спортивной направленности «Физкультура для ребят», которая является по уровню сложности - **стартовой**.

Специфика целеполагания: формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, мотивация личности к спорту.

Необходимость разработки программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года

- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед образовательными учреждениями стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

Цель: сохранение, укрепление здоровья учащихся, повышение их иммунитета, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

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

Образовательные

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
 - Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
 - Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Воспитательные**
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
 - Воспитывать положительные черты характера.
 - Воспитывать чувство уверенности в себе.

Комплектование группы детей для занятий по программе «Физкультура для ребят» проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Ориентирована на детей в возрасте 5 - 6 лет. Занятиям отводятся по 1 часу 2 раза в неделю с годовой нагрузкой 72 часа.

В структуру занятий включены различные виды деятельности: общеразвивающие упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, спортивные состязания и подвижные игры. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение занятий. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы (обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, мягкие мешочки и т. д.)

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Система контроля за выполнением программы:

- 1.Диагностика
2. Тесты уровня физической подготовленности детей.
3. Беседы
4. Спортивный ринг – викторина

Уровни усвоения программы

Уровень физического развития учащегося в норме	Уровень, требующий совместных усилий педагога и родителей
Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных)	Двигательный опыт ребенка слабый (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); недостаточно развита крупная и мелкая

упражнений); в двигательной деятельности и проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,	моторика рук в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своего поведения основ здорового образа жизни. Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.
--	--

УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ за-ня-	Тема	Часы	Часы	Часы
		Всего	Теория	Практика

тия				
1	Диагностика	6	1	5
2	Упражнения на развитие основных движений. (ходьба, бег, прыжки, ползание).	19	3.10	15.50
3	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. (общеразвивающие упражнения, упражнения у стены, упражнения в равновесии, упражнения с предметом на голове, упражнения-игры с мячом).	27	4.30	22.30
4	Игры, эстафеты	20	3.20	16.40
	Итого	72	12	60

УЧЕБНО – КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Диагностика	1	10	50
2	Диагностика	1	10	50
3	Ходьба обычная	1	10	50
4	Прыжки с предметом между ног.	1	10	50
5	Подбрасывание мяча вверх и ловля.	1	10	50
6	Спрыгивание с повышенной точки опоры.	1	10	50
7	Отбивание мяча одной рукой поочередно на месте.	1	10	50
8	Прыжки через кубы, высотой 20 см., двумя ногами.	1	10	50
9	Игры, эстафеты.	1	10	50
10	Игры, эстафеты.	1	10	50
11	Подбрасывание мяча вверх, хлопок и ловля.	1	10	50
12	Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься	1	10	50
13	Бег по скамье, соскок, руки в стороны.	1	10	50
14	Игры, эстафеты.	1	10	50
15	Игры, эстафеты.	1	10	50
16	Упражнения-игры с большим	1	10	50

	гимнастическим мячом.			
17	Игры, эстафеты.	1	10	50
18	Игры, эстафеты.	1	10	50
19	Диагностика.	1	10	50
20	Ходьба по скамье, подбрасывая мяч.	1	10	50
21	Перебрасывание мяча друг-другу «от груди».	1	10	50
22	Игры, эстафеты.	1	10	50
23	Игры, эстафеты.	1	10	50
24	Метание в горизонтальную цель с 3 метров.	1	10	50
25	Прыжок через предметы на одной ноге.	1	10	50
26	Отбивание мяча одной рукой в движении.	1	10	50
27	Прыжки на скакалке.	1	10	50
28	Упражнения с мешочком песка на голове.	1	10	50
29	Упражнения с мешочком песка на голове.	1	10	50
30	Бросок мяча в кольцо.	1	10	50
31	Перебрасывание мяча друг-другу «снизу».	1	10	50
32	Запрыгивание и спрыгивание со скамьи.	1	10	50
33	Прыжок в длину с места	1	10	50
34	Игры, эстафеты.	1	10	50
35	Игры, эстафеты.	1	10	50
36	Диагностика.	1	10	50
37	Прыжки через скамью, руки в упоре на скамье.	1	10	50
38	Метание в цель вертикальную.	1	10	50
39	Метание предмета на дальность двумя руками.	1	10	50
40	Метание предмета на дальность одной рукой.	1	10	50
41	Упражнения у стены: колени развести в стороны.	1	10	50
42	Упражнения с кубиком на голове.	1	10	50
43	Упражнения у стены: опуститься в полуприсед.	1	10	50
44	Игры, эстафеты.	1	10	50
45	Игры, эстафеты.	1	10	50
46	Прыжки по скамье на одной ноге.	1	10	50

47	Прыжки в высоту с разбега, с целью достать предмет.	1	10	50
48	Подбрасывание мяча вверх, два хлопка и ловля.	1	10	50
49	Прыжки из глубокого приседания.	1	10	50
50	Игры, эстафеты.	1	10	50
51	Игры, эстафеты.	1	10	50
52	Прыжки на большой скакалке.	1	10	50
53	Упражнение с мячом у стены.	1	10	50
54	Прыжки в длину с разбега.	1	10	50
55	Диагностика	1	10	50
56	Игры, эстафеты.	1	10	50
57	Игры, эстафеты.	1	10	50
58	Ползание в обруч боком.	1	10	50
59	Подлезание в катящийся обруч.	1	10	50
60	Прыжки «лягушки».	1	10	50
61	Прыжки «кошки».	1	10	50
62	Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед.	1	10	50
63	Игры, эстафеты.	1	10	50
64	Игры, эстафеты.	1	10	50
65	Упражнения в равновесии: округляя спину и соединить локти – выпрямить.	1	10	50
66	Упражнения в равновесии: округляя спину развести локти в стороны.	1	10	50
67	Игры, эстафеты.	1	10	50
68	Игры, эстафеты.	1	10	50
69	Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.	1	10	50
70	Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.	1	10	50
71	Упражнения с мячом от стены.	1	10	50
72	Итоговая диагностика.	1	10	50
	Итого	72	12	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **Диагностика.**

Теория: Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет в начале и в конце обучения. (длина прыжка с места, ходьба, дальность броска набивного мяча из-за головы, скорость бега, метание мешочка вдаль);

Практика: Оценка уровня физической подготовленности детей.

(тест по определению скоростно – силовых качеств, тест для определения координации движения и ловкости, тест для определения быстроты, выносливости и др.)

- **Упражнения на развитие основных движений.**

Теория: Основные правила ходьбы, прыжка, ползания.

Практика: Научить ходьбе с различными положениями рук, в разных направлениях со сменой темпа, ходьбе обычной (на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой), обучить имитации движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости

3. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Теория: Основные правила общеразвивающих упражнений, упражнений у стены, упражнений в равновесии, упражнений с предметом на голове, упражнений с большим гимнастическим мячом.

Практика: Научить упражнениям (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа), обучить упражнениям: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др., опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др., показать правила проноса мешочка с песком, коробочкой на голове в ходьбе, ползании.

5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

- **Игры, эстафеты**

Теория: Основные правила игр. Правила соревнования в эстафете.

Практика: Подвижные игры: «Охотники и звери», «Жмурки», «Автомобили» «Вышибало», «Второй лишний», «Прыгни –присядь», «День ночь», «Пустое место», «Ловишки с лентами», «Не зевай, успевай», «Не попадись», «В две колонны с мячом», «Гусеничка», «Поймай мяч», «Не опоздай», и др.; эстафеты: «Кто скорее», «Посадка картофеля», «Через мост», «Овощи в корзину».

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование:

- 2 скамейка;
- 2 баскетбольных кольца;
- скакалки;
- 14 малых мяча;

- большие гимнастические мячи;
- мешочки с песком;
- обручи;
- кегли;
- кубики;
- мягкие «кочки»;
- тренажер «велосипед»;
- тренажер «беговая дорожка»;
- магнитофон;

Музыкальное сопровождение:

- Музыкальные произведения в ритме марша.
- Произведения веселого, ритмичного характера на бег, прыжки, подскоки.
- Музыка для релакс –минут.
- Произведения быстрого, задорного характера для спортивных состязаний.
- Музыка для веселой- зарядки с имитацией образов животных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
- Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
- Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
- Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
- Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
- Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
- Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
- Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

- Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
- Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.

Журналы

- «Дошкольное воспитание». С.Дербицкая. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики, №6,1998г.
- И. Киргинцева.Физвоспитание круглый год, № 10, 2004г.
- В.Лях. Развивать координационные способности, №7, 1991 г. А, Саркисян. 4. Детское плоскостопие и косолапость, №7,1991 г. С, Филиппова.
- На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! №6, 2002г Е.Каралашвили.