

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение № 29 «Детский сад комбинированного вида
д. Лесная

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
От 2 октября 2018



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 29 д. Лесная
Красильникова А.Б.
Приказ № 126 от 03.10.2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»
(ознакомительный уровень)

для детей 5 -7 лет

Срок обучения – 1 год

Составитель:
Смирнова Ольга Анатольевна,
Воспитатель

д. Лесная
2018 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2	Календарный график	4
3	Учебно-тематический план	5
4	Содержание программы	7
5.	Методическое обеспечение программы	13
6.	Материальное обеспечение программы	14
7.	Список литературы	15
8.	Приложение 1	16

Пояснительная записка

Доказано, период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка. В этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Для всех детских возрастных период характерна повышенная потребность детей в двигательной активности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Обучение детей, предполагает формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия. Реализации потребности детей в двигательной активности. Приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Актуальность программы - К сожалению, дети современного общества имеют ослабленное здоровье, так как испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Наши наблюдения показывают, что ухудшается здоровье детей, особенно дети подвержены простудным заболеваниям, быстро наступает усталость после физических нагрузок.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Понимая необходимость совершенствования процесса укрепления здоровья у дошкольников, ориентируясь на запрос родителей (законных представителей) мы разработали программу дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности «Здоровый малыш»
Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Новизна Программы.

Программа представляет собой гибкую систему, которая позволит научит ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Познакомить с максимальным количеством видов спорта.

В Программе предусматривается обновление предметно - развивающей среды, создание и использование нетрадиционного оборудования для развития способностей в физкультурно – спортивной деятельности.

Учитываются интересы, склонности, потребности, желания детей, которые способствуют развитию творческого потенциала ребенка,

формированию активности, инициативности, самостоятельности и формированию у ребенка субъектной позиции по отношению к двигательной деятельности.

Цель программы

Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движении.

Задачи программы

1. Расширение знаний детей об основах здорового образа жизни
2. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
3. Углублять знания и представления детей о различных видах движения и способах их выполнения.
4. Совершенствовать умения владеть различным спортивным инвентарем: мячом, обручем, скакалкой и т.д.
5. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
6. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям.
7. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы реализации программы

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей общего состояния ребенка
2. Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения
3. Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановления функциональных возможностей организма
4. Всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам
6. Принцип доступности
7. Принцип активности, самостоятельности, творчества
8. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
9. Принцип научности

Особенности программы:

В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый Малыш».

Календарный график

Программа “Здоровый малыш” рассчитана на 1 год (старший дошкольный возраст). Занятия проводятся 1 раз в неделю, с октября по май. Занятия проводятся по подгруппам (8-12 человек), индивидуально, фронтально. Продолжительность занятий с каждой подгруппой группой в соответствии с возрастом (25 минут). Включение в образовательный процесс ребенка по дополнительной программе может производиться на любом этапе реализации программы, независимо от спортивной подготовки.

Режим занятий:

Возраст детей и сроки обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в год
5-7 года, 1 год	25-30 минут	1 раз	32

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Расширятся знания детей об основах здорового образа жизни
2. Продолжится формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, дети научатся основам профилактики плоскостопия.
3. Углубятся знания и представления детей о различных видах движения и способах их выполнения.
4. Улучшатся умения владеть различным спортивным инвентарем: мячом, обручем, скакалкой и т.д.
5. Разовьются двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
6. Появится устойчивый интерес к подвижным играм и физическим упражнениям.
7. Сформируется чувство уверенности в себе.

Формы проведения итогов реализации программы

- выступления детей на открытых мероприятиях и концертах;
- участие в тематических праздниках и мероприятиях;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей.

Участие в конкурсах и соревнованиях.

Методы проверки ожидаемого результата.

Используются следующие методы: педагогическая диагностика, наблюдение, педагогический анализ.

Оценка эффективности реализации программы

Для определения уровня освоения воспитанниками Программы разработана диагностическая карта (Приложение № 1).

Учебный- план

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Прогулка в лес	1	3	4
2.	Моё здоровье	1	3	4
3.	Путешествие в зимний лес	1	3	4
4.	Поход на север	1	3	4
5.	Полет на космическом корабле	1	3	4
6.	Путешествие на планету Земля	1	3	4
7.	Через лужи	1	3	4
8.	Мы туристы	1	3	4
	ИТОГО:	8	24	32

Учебно-тематический план

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Прогулка в лес	1	3	4
1.1	Вводное занятие	0,25	0,75	1
1.2	По лесным тропинкам	0,25	0,75	1
1.3	Догони лесных животных	0,25	0,75	1
1.4	Кто выше прыгнет	0,25	0,75	1
2	Мое здоровье	1	3	4
2.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
2.2	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	0,25	0,75	1
2.3	Делай с нами так	0,25	0,75	1
2.4	Пусть болезни нас боятся	0,25	0,75	1
3	Путешествие в зимний лес	1	3	4
3.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
3.2	По заснеженным тропинкам	0,25	0,75	1
3.3	Новый год в лесу	0,25	0,75	1
3.4	Зимние соревнования	0,25	0,75	1
4.	Поход на север	1	3	4
4.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
4.2	Мы туристы	0,25	0,75	1
4.3	Мы лыжники	0,25	0,75	1
4.4	Прячемся под снегом	0,25	0,75	1
5.	Полет на космическом корабле	1	3	4
5.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
5.2	Строим космические корабли	0,25	0,75	1
5.3	На марс	0,25	0,75	1
5.4	Мы хоккеисты	0,25	0,75	1
6.	Я у мамы сильный	1	3	4

6.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
6.2	Мы богатыри	0,25	0,75	1
6.3	Соревнование	0,25	0,75	1
6.4	Я кручу я все смогу	0,25	0,75	1
7.	Через лужи	1	3	4
7.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
7.2	Здравствуй батут	0,25	0,75	1
7.3	Веселые скакалки	0,25	0,75	1
7.4	Кручу обруч верчу	0,25	0,75	1
8.	Мы туристы	1	3	4
8.1	Основы безопасности	0,25	0,75	1
8.2	По неведомым дорожкам	0,25	0,75	1
8.3	Веселые хвостики	0,25	0,75	1
8.4	На поезде развлечение	0,25	0,75	1
	ИТОГО:	8	24	32

Содержание программы

1 год обучения

Прогулка в лес

1. Тема: Вводная часть

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на гимнастических скамейках, игры с бегом.

2. Тема: По лесным тропинкам

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с бегом, игры с прыжками.

3. Тема: Догони лесных животных

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на равновесие, игры.

4. Тема: Кто выше прыгнет

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения со скакалками, игры

Мое здоровье

1. Тема Основы безопасности

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с прыжками, игры

2. Тема Я здоровье сберегу, сам себе я помогу

Совершенствовать умение прыгать через скакалку, сохранять равновесие

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения со скакалкой, игры

3. Тема Делай с нами так

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с мячами, игры с бегом

4. Тема Пусть болезни нас боятся

совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с мячами, игры

Путешествие в зимний лес

1. Тема. Основы безопасности

Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с построениями, игры

2. Тема. По заснеженным тропинкам

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с мячами, скакалками, обручами, игры

3. Тема Новый год в лесу

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с прыжками, игры на ориентировку

4. Тема Зимние соревнования

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на скорость, игры на выносливость

Поход на север

1. Тема. Основы безопасности

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения со скакалкой, игры на ориентировку

2. Тема. Мы туристы

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на гибкость, игры по желанию

3. Тема. Мы лыжники

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с мячами, игры

4. Тема. Прячемся под снегом

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с прыжками, игры на ориентировку

Полет на космическом корабле

1. Тема. Основы безопасности

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с ключками, игры

2. Тема. Строим космические корабли

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на батуте, игры на ориентировку

3. Тема. На марс

развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с бегом, игры

4. Тема. Мы хоккеисты

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с элементами соревнований, игры на внимание

Я у мамы сильный

1. Тема. Основы безопасности

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево, вверх, вниз)

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с лесенками, игры

2. Тема. Мы богатыри

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, отбивать мяч вокруг себя

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с мячами, игры

3. Тема. Соревнование

Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с прыжками, игры на координацию

4. Тема. Я кручу я все смогу

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения со скакалками, мячами, обручами, игры

Через лужи

1. Тема. Основы безопасности

развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на выносливость, игры

2. Тема. Здравствуй батут

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при прыжках на батуте, учить договариваться, кто за кем

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на батуте, игры на ориентировку

3. Тема. Веселые скакалки

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на гимнастических скамейках, игры

4. Тема. Кручу обруч верчу

Продолжать развивать активность детей в играх с обручами.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с обручами, игры

Мы туристы

1. Тема. Основы безопасности

Развивать умение лазать по канату двумя способами

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения на канате, игры на ориентировку

2. Тема. По неведомым дорожкам

Продолжать развивать активность детей в играх

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения с летающими тарелками, игры

3. Тема. Веселые хвостики

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения со скамейками, игры с правилами

4. Тема. На поезде

развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Практика: построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, дыхательное упражнение, игровые упражнения, игры на ориентировку

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в очной, групповой форме организации деятельности. Наполняемость в группах составляет 8-12 детей.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая спортивная игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ.

Словесный метод. Это беседа, объяснение методики выполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном повторении движения.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: **фронтальный, групповой, индивидуальный.**

Виды и типы занятий. Занятия проводятся с применением различных структур:

I Традиционное занятие: - обучающие; - закрепляющие; - итоговые.

II. Тематическое занятие - подготовительной, основной и заключительной частей.

III. Игровое занятие - сюжетное занятие. Можно использовать различные темы игровых занятий:

«Путешествие на планету Земля», «

Мы туристы», «Поход на Север», «полет на космическом корабле» и др.

Структура занятия. Занятие состоит из 3 частей

Вводная - в нее входит построение, приветствие, маршировка, разминка (3-5 минут)

Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного)

(15-20 минут)

Заключительная спортивные малоподвижные игры, расслабление и корригирующие упражнения, построение (5 минут)

Формы работы

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостояте льная деятельность	Совместная деятельность с семьей.
Развитие физически х качеств, накоплени е и обогащени е двигатель ного опыта	Подвижные игры, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры имитационного характера, ритмическая гимнастика и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений	Самостояте льные подвижные игры Самостояте льное выполнение упражнений	. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей» на родительских собраниях, личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка; Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных мероприятиях организуемых детским садом.
Формиров потребнос ти в двигатель	Специальные рассказы детям об интересн фактах и событиях из	. Элементы спортивных игр и занятия с	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре

активность и физическо м совершенство вании	спорт жизни; игры и упражне под тексты стихотворений, потешек, считалок	использова нием детских тренажеров.	и спорту; Покупка ребенку спортивного инвентаря: мячи, лыжи, скакалки, велосипеды, самокаты и др.
--	--	--	---

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

спортивный зал.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Гимнастическая стенка	1
Приставные доски к стенке (ширина – 22 см)	1
Спортивный комплекс	2
Гимнастические скамейки (высота – 33 см 22 см, ширина 30, 25, 17 см)	5
Гимнастические маты	10
Конусы для разметок (высота – 35 см)	10
велосипеды	4
самокаты	3
Массажные дорожки	5
Батут	1
Дуги для подлезания (высота – 60 50 см)	6
Обручи 3 размеров	По 15
Мячи 3 размеров	По 15
Палки	25
Мешочки с песком вес 150 грамм	20
Гантели по 400гр	20
Мячи надувные	8
кольцебросы	3 комплекта
Мячи набивные	5
кегли	50 шт
Шарики для сухого бассейна	100
Дорожка здоровья	
Массажные мячи	8
Массажные стопы	7

Шатер	1
Палатки	4
Хвосты	15
рули	15
Флажки	20
Ленточки 3 видов	По 15
Котюмы: мышки, кошки, медведя, лисы, дятла, жилеты и тд.	
Страус	1
Мягкие игрушки	
Скакалки	20
Канаты	5
Ведро для соревнований	15
Пеньки	6
тележки	4

Наличие формы воспитанников, обеспечивают родители. (футболки, шорты)

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	количество
Магнитофон тематические диски	1шт
Мультимедийное оборудование	1тш

.Список литературы

1. Т.В.Хабарова. Развитие двигательных особенностей старших дошкольников. ДЕТСТВО-ПРЕСС. С-П. 2010
2. «Физическое воспитание детей 2-7 лет» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.Волгоград, 2010
3. Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. М. Просвещение 2007
4. Е.А.Сочеванова. Подвижные игры с бегом. ДЕТСТВО-ПРЕСС. С-П. 2012
5. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, 2009
6. М.Н.Кузнецова. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. АЙРИС дидактика. М. 2007
7. С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова. Олимпийское образование. С-П, ДЕСТВО-ПРЕСС. 2007
8. С.С.Прищепа. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. М. АРКТИ, 2011
9. 9.М.А.Давыдова. Спортивные мероприятия для дошкольников. М. ВАКО, 2007
- 10.С.О.Филиппова. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С-П, ДЕСТВО-ПРЕСС. 2007
- 11.Л.В.Станко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников для детей 3-6 лет. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Комплексы физических упражнений в стихах. Волгоград, 2005
- 12.Е.Н.Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград Глобус, 2009

Критерии определения уровня освоения программы.

Ф.И ребенка	Применяет в знания об основах здорового образа жизни	Контролирует осанку во время выполнения упражнений и в игре	Ребенок имеет представления о различных видах движения и способах их выполнения	Умеет владеть различным спортивным инвентарем: мячом, обручем, скакалкой и т.д.)	Развитие двигательных способностей и физических качеств	Сформирован устойчивый интерес к подвижным играм и физическим упражнениям	Развито чувство уверенности в себе

3 балла постоянно, уверенно, умения сформированы

2 балла –иногда, испытывает трудности, умения сформированы не достаточно

1 балл – часто затрудняется

0 – не использует, умения не сформированы