

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Шороховская средняя общеобразовательная школа
Тюменской области Исетского района

СОГЛАСОВАНО

Воспитатель - методист
от _____ 2021 г.
_____ С. А. Липихина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы
№ _____ от _____ 2021г.
_____ Н.А. Загидуллина

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

Возраст обучающихся: 4 -5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Место реализации: Шороховский детский сад «Радуга»

Разработчик программы: Белоногова
Елена Серафимовна, воспитатель средней
группы.

с. Шорохово, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Оно включает в свое понятие не только отсутствие болезней, но и то, как человек относится к миру, к себе, есть ли у него потребность в духовном совершенствовании, радуется ли он жизни, успехам, умеет ли преодолевать трудности.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, формируется интерес к занятиям, любимому делу. Воспитание полезных привычек с раннего детства, желание заниматься физкультурой, играть, радоваться жизни, умение преодолевать препятствия, трудности и будет составлять основу здорового образа жизни в дальнейшем.

Основной вид деятельности по программе: кружок.

Направленность программы «Здоровячок» - физкультурно-спортивная.

Актуальность:

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными

отклонениями в состоянии здоровья. Воспитание правильной осанки и формирование сводов стоп обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Следует помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки и развития плоскостопия в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников.

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.

Цель программы: воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели при разработке и реализации программы "Здоровячок" решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

-знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

-обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;

Развивающие:

-содействие развитию двигательных способностей;

-развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;

Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Методы обучения: наглядные, практические, теоретические, тренировочные, игровые.

Объём программы: 36 занятий по 20 минут.

Режим реализации программы: с 02.09.2021г по 31.05.2022 г.

Форма обучения: очная

Планируемые результаты:

- Дети должны хорошо владеть основными движениями (легкими, красивыми, уверенными); быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость (изменение правил игры, придумывание новых игр), творчески решать двигательные задачи.
- Правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Мониторинг результатов:

Параметры	Критерии
Выполнение ОРУ: четкое выполнение упражнений под счет 1, 2, 3, 4	Высокий уровень (В): не испытывает затруднений Низкий уровень (Н): испытывает затруднения
Техника дыхания: вдох через нос с закрытым ртом, выдох через рот	Высокий уровень (В): не испытывает затруднений Низкий уровень (Н): испытывает затруднения
Правильная постановка стоп; расположение стоп под углом 30 градусов.	Высокий уровень (В): не испытывает затруднений Низкий уровень (Н): испытывает затруднения
Правильная осанка: прямо, не сутуля, держать спину и голову, плечи, грудь, живот.	Высокий уровень (В) не испытывает затруднений: Низкий уровень (Н): испытывает затруднения
Самомассаж: раскрытыми ладонями производить легкое растирание тела.	Высокий уровень (В): не испытывает затруднений Низкий уровень (Н): испытывает затруднения

Мониторинг результатов проводится с целью коррекции объёма совместной деятельности и индивидуализации занятий воспитателем.

Содержание программного материала и планирование занятий

-Основным содержанием программы являются: традиционные, круговые тренировки, игровые, занятия – путешествия, обучающие, познавательные.

Календарно-тематический план кружка «Здоровячок».

Сентябрь.

Тема: «Игры с бегом». (Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Развивать двигательную активность. -Выполнять движения по сигналу.	«Догони мяч». «Догони обруч». Малоподвижная игра «Тишина у пруда».
Занятие 2	-Упражнять детей скоростным навыкам в ходьбе, беге. -Развивать у детей умение действовать по правилам в игре.	«Попробуй догони». «Перемена местами». «Малоподвижная игра «Тишина у пруда».
Занятие 3	-Воспитывать положительный эмоциональный настрой от игр. -Развивать двигательные навыки детей, ловкость, внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу.	«Поймай дракона за хвост». «Коршун и наседка». Малоподвижная игра «Тишина у пруда».
Занятие 4	-Учить бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки во время игры. -Развивать имитационные движения, быстроту с помощью игры «Хлоп, хлоп, убегай».	«Бег с препятствиями». «Хлоп, хлоп, убегай». Малоподвижная игра «Тишина у пруда».

Занятие 5	Развивать навык совместных действий, быстроту реакции, скоростные качества, внимание с помощью игры «Липкие пеньки».	«Липкие пеньки». Малоподвижная игра «Тишина у пруда».
--------------	--	--

Октябрь.

Тема: «Игры и игровые упражнения с прыжками». (Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Упражнять детей в умении прыгать в длину с места. -Отрабатывать навыки прыжка.	«Кто выше». «Попрыгунчики». Малоподвижная игра «Пустое место».
Занятие 2	-Развивать мышцы ног. -Формировать волевые качества личности детей (смелость, решительность, уверенность в своих силах).	«Прыжки на одной ноге». «Зайцы в огороде». Малоподвижная игра «Пустое место».
Занятие 3	-Совершенствовать координацию движений. -Побуждать детей к самостоятельной организации игры.	«Прыжки с мячом». «Пингвины». Малоподвижная игра «Пустое место»
Занятие 4	-Развивать силу и выносливость. -Закрепить навыки прыжков.	«Скачи за мной». «Прыжки по кочкам». Малоподвижная игра «Пустое место».

Ноябрь

Тема: «Игры и игровые упражнения на метание». (Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора. -Воспитывать сотрудничество отношения.	«Попади в обруч». «Прокати мяч в воротца». Малоподвижная игра «Удочка под ногами».

Занятие 2	-Воспитывать сотрудничество. -Учить попадать в цель.	«Сбей кеглю». «Попади в корзину». Малоподвижная игра «Удочка под ногами».
Занятие 3	-Развивать ловкость и глазомер. -Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.	«Лови—бросай». «Кто дальше бросит?». Малоподвижная игра «Удочка под ногами».
Занятие 4	-Развивать ловкость, меткость. --Воспитывать выдержку, терпение. -Закрепить игры в упражнениях на метание.	«Попади в ворота». «Точный пас». Малоподвижная игра «Удочка под ногами».

Декабрь.

Тема: «Игры и игровые упражнения на равновесие». (Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать).

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Воспитывать организованность, внимание, умение управлять своими движениями. -Развивать двигательную активность: быстроту.	«По ровненькой дорожке». «С горки на горку». «Пройди по верёвочке». Малоподвижная игра «Птицы и буря».
Занятие 2	-Упражнять в сохранении равновесии и ориентировки в неожиданных ситуациях. - Развивать чувства ритма, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Снежная карусель».	«Бег боком». «Снежная карусель». Малоподвижная игра «Птицы и буря».
Занятие 3	-Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. -Закреплять умение бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки во время игры «Не будите медведя».	«Держи равновесие». «Не будите медведя». Малоподвижная игра «Птицы и буря».
Занятие 4	Развивать смелость, уверенность, и ловкость.	«Ходьба по доске». Малоподвижная игра «Птицы и буря».

Январь.

Тема: «Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве». (В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве).

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Учить детей играть в парах, культурным навыкам (приветствовать друг друга). -Воспитать патриотизм. -Совершенствовать умение в четком проговаривании текста в подвижных играх, соблюдать правила игры.	«Найди, где спрятался зайка». «Найди флажок». Малоподвижная игра «У кого в руке угадай»
Занятие 2	-Развивать ориентировку в пространстве. -Продолжать учить быстро, реагировать на сигнал и изменения в окружающей обстановке.	«Бездомный заяц». «Воробышки и автомобиль» «Кролики». Малоподвижная игра «У кого в руке угадай».
Занятие 3	-Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. -Побуждать детей умению сохранять правильную осанку. -Развивать чувство равновесия. -Закрепить пройденный материал.	«Не задень». «Найди пару». «Где звенит?» Малоподвижная игра «У кого в руке угадай».

Февраль.

Тема: «Игровые упражнения в ползании и в лазанье». (Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Учить перелезть «перевалом» через препятствие. -Тренировка общей силовой выносливости.	«Проползи между пирамидками». «Подлезь под ворота». Дыхательная гимнастика «Насос».

Занятие 2	-Упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической стенке. -Формировать навыки подлезать под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Лазанье по гимнастической стенке. «В зоопарке». Дыхательная гимнастика «Насос»
Занятие 3	-Развивать внимание и координацию движений. -Развивать внимательность, ловкость.	«Правильно двигайся». «Перелезь через овраг». Дыхательная гимнастика «Насос».
Занятие 4	-Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках. -Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.	«Веселые туристы». «Ловкие ребята». Дыхательная гимнастика «Насос».

Март.

Тема: «Игры-соревнования». (Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектива.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Учить детей самостоятельно строиться по командам в колонны по 3 человека. -Развивать силовые качества во время перетягивания команды на свою сторону.	«Прокатись на мяче». «Перетягивание каната». Дыхательная гимнастика «Кошка».
Занятие 2	-Развивать воображения ребенка, внимательность, умения играть в коллективе. -Воспитывать сотруднические отношения со своими сверстниками, помогать партнеру во время игры.	«Достань шапку». «Цвета». Дыхательная гимнастика «Кошка».
Занятие 3	-Изучить подвижные игры «Салки со снежками» - учить попадать в игроков легким снежком, не выше уровня груди. -Умение работать в команде.	«Салки со снежками». «Передал - садись». Дыхательная гимнастика «Кошка».
Занятие 4	-Развивать быстроту, внимание, выносливость. -Умение действовать быстро по сигналу.	«Картошка в ложке». «К своим флажкам». Дыхательная гимнастика «Кошка»

Занятие 5	-Закрепить умения играть в команде.	Игры-эстафеты
--------------	-------------------------------------	---------------

Апрель.

Тема: «Спортивные игры». (Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Тренировка двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. -Освоение техники игры в спортивные игры.	«Вышибалы». «Юные спортсмены». Спортивная игра в командах. Дыхательная гимнастика «Летающий мяч».
Занятие 2	-Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. -Научить детей перебрасывать мяч в парах ногой. -Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу.	«Забрось мяч в баскетбольное кольцо». «Юный футболист». Дыхательная гимнастика «Летающий мяч».
Занятие 3	-Учить правильно держать клюшку и вести шайбу разными способами. -Формировать интерес к игре. -Развивать умения строить фигуры. -Стараться выбить 2 -3 городка.	«Проведи шайбу». «Городки». Дыхательная гимнастика «Летающий мяч».
Занятие 4	Учить детей ездить по большому и малому кругу. Закрепить умения самостоятельно играть с мячом.	«Катание на велосипеде» «Быстрые и меткие» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»

Май.

Тема: «Игры с мячом». (Воспитывать чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.)

№ п/п	Цель	Содержание
Занятие 1	-Совершенствовать навыки отталкивания и ловля мяча. -Передать мяч из рук в руки. -Координация движений при обегании предметов.	Броски малого мяча об пол. Ловля обеими руками одновременно. «Мяч ловцу». Малоподвижная игра «Летает - не летает».

Занятие 2	-Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель. -Совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.	«Мяч в обруч». «Мяч по дорожке». Малоподвижная игра «Летает - не летает».
Занятие 3	-Точно перебрасывать и ловить мяч. -Закрепить навыки и технику ведения мяча.	«Подбрось – поймай». «Попади в кольцо». Малоподвижная игра «Летает - не летает».

Методические материалы

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 в среднем 8 -12 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 для детей 4-5 лет 6-8раз. 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 4 -5 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.

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

Проводится самомассаж в игровой форме.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения программы

Для реализации ДООП «Здоровячок» в СП МАОУ Шороховской СОШ Шороховском детском саду «Радуга» имеется следующая материально-техническая база:

- ноутбук, динамики для музыкального сопровождения;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи большие и маленькие, ленты на короткой и длинной палочке, обручи, флажки, мешочки с песком, гимнастические палки, скамейки, гимнастическая стенка, стульчики, кегли, зеркало, мягкие модули, гимнастические маты).

Список использованной литературы

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
4. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.