

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад №135

236016 Калининград ул. Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail: ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №135
Протокол №5
от «31» мая 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с №135
_____/Кадирова М.В.
приказ №117-о от 02.06.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Растишка»**

Возраст обучающихся 5-7 лет
Нормативный срок освоения программы
10 месяцев

Автор составитель:
Магнитская Мария Викторовна,
инструктор по физической культуре

Калининград, 2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растишка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Отличительные особенности программы

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а также учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Растишка».

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, открытые мероприятия для родителей, соревнования.

Форма обучения – очная.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. **Состав групп 6-15 человек.**

Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся **2 раза в неделю.**

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

1. Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющихся незначительных физических отклонений в состоянии ребенка.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, коррекция плоскостопия.
4. Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОУ не только по здоровьезбережению, но и здоровьесформированию.
5. Воспитание у детей потребности в двигательной активности

Содержание данной программы составлено с учетом следующих **принципов:**

- 1) индивидуализации 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 восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) длительности применения физических упражнений;
- 5) постепенного нарастания физической нагрузки;
- 6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений;
- 7) умеренности воздействия физических упражнений.
- 8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- 10) учета возрастных особенностей.

Методы:

- метод коррекции: специальный (пассивный; активный – специальные корригирующие упражнения), общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)
- метод аутогенной тренировки расслабление-релаксация
- музыкально – ритмический метод.

Основные средства (физические упражнения):

- в равновесии
- корригирующие
- на координацию
- на растягивание
- на расслабление
- дыхательные
- спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание, ползание, метание)
- общеразвивающие и общеукрепляющие (оздоровление и укрепление организма)
- игры (на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные)
- специальные (при нарушении опорно-двигательного аппарата)
- гимнастические (с элементами коррекции, с элементами хореографии).

Планируемые результаты. В результате овладения программой ребенок должен:

1. Иметь гармоничное физическое развитие.
2. Иметь представление о физических качествах (правильная осанка, быстрота, сила координация, гибкость).
3. Владеть навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа.
4. Сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Контроль реализации программы

Ежегодная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским работником и инструктором по физической культуре:

1. Измерение подвижности позвоночного столба вперед (см).
2. Силовая выносливость мышц живота.
3. Наклоны вправо, влево (см).
4. «Лодочка» (сек).

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

-Высокий уровень: 15-18 баллов

-Средний уровень: 10-14 баллов;

-Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

Учебный план

№ темы	Кол-во занятий	Объём программы (час., мин.)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Тема 1	8	40	120	40
Тема 2	8	40	160	-
Тема 3	8	40	160	-
Тема 4	8	40	120	-
Тема 5	8	30	160	-
Тема 6	8	40	160	-
Тема 7	8	40	160	-
Тема 8	8	40	160	-
Тема 9	8	40	160	-
Тема 10	8	40	120	40
Итого	80	350 мин	1320 мин	80 мин

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполняем фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

			Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».
Всего часов		80	

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	60,6	25

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Мячи малые, средние, массажные, мягкие, мячи-прыгуны
2.	Гимнастические палки, обручи, скакалки, канат, кубики, ленточки, мешочки с песком
3.	Ручные тренажеры, массажные дорожки, туннель, коврики
4.	Скамейка, модули

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. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2016

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2016.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».

9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».

10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».

11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.

12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»

13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».

14. Д.Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.