

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2020г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №132

Сенникова Д.Н.

от « 31 » 08 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:

Разгуляева О.Ю.

г. Калининград, 2020

1. Пояснительная записка

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

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим

критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более восьми. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для школьников». В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе со школьниками.

Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова в практическом пособии «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста» разработали свою методику и комплексы упражнений по фитбол-гимнастике, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях.

В программе осуществляется комплексная работа по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Новизна и отличительная особенность данной программы

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж)

Цель программы: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с фитбол- мячом;
- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- научить координировать движения и удерживать равновесие;
- обучить основным двигательным действиям;
- формировать основные физические качества;
- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

Развивающие:

- создавать условия для развития мелкой моторики и речи;

- развивать двигательные качества;
- развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности у детей.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 76 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 76 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 академических часа. Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- музыкально-подвижные и подвижные игры;
- специальные упражнения и творческие задания;
- игры – эстафеты;
- выступления для родителей.

методы обучения:

- словесные
- наглядные

-практические

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, дни открытых дверей для родителей, открытые занятия, индивидуальный показ, соревнования, эстафеты. Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, положительное отношение к окружающему миру, стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

К концу года у детей сформируются:

- умение выполнять индивидуальные, специальные упражнения для восстановления нормальных функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.
- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- повышенный уровень физического развития.

Механизм оценивания образовательных результатов по программе представлен в Приложении 1.

2. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Удивительный мяч»	8	3	5	Показательные выступления внутри группы
2	«Веселый мяч»	16	2	14	Соревнование внутри группы
3	«Волшебный мяч»	22	6	16	Эстафета внутри группы
4	«Растяжка и гибкость»	16	4	12	Показательные выступления внутри группы
5	Подвижные командные игры с использованием фитболов»	14	4	10	Веселые старты
Всего		76	19	57	

Календарный учебный график

Месяц/ число	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
Раздел «Удивительный мяч»					
Сентябрь	Вводное занятие, техника безопасности	1	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
	Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений	3			
	Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на различные группы мышц	4			
Раздел «Веселый мяч»					
Октябрь	Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Соревнование внутри группы
Ноябрь	Упражнения на сохранение координации	4			
	Упражнения на сохранение равновесия	4			
Раздел «Волшебный мяч»					

Декабрь	Упражнения на фитболе для спины	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Эстафета внутри группы
Январь	Упражнения на фитболе на пресс	6			
Февраль	Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8			
Раздел «Растяжка и гибкость»					
Март	Упражнения на растяжку	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
Апрель	Упражнения на гибкость	8			
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»					
Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	6	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Открытое занятие
Июнь	Подвижные командные игры с использованием фитболов	7			
	Заключительное занятие	1			
Итого		76			

Содержание программы

Тема занятия	Кол – во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
Раздел «Удивительный мяч»			
Вводное занятие.	1	Знакомство с группой детей. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений на фитболе. Ознакомить с приемами самостраховки. Правила поведения на занятии	Программа, инструктаж
Правильная посадка и осанка на фитболе, при выполнении упражнений	3	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на различные группы мышц	4	Базовые положения на фитболе: положение сидя, шаги на полу в положении сидя на фитболе, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче лежа на спине, колени сжимают фитбол.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель

Раздел «Веселый мяч»

<p>Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед</p>	<p align="center">8</p>	<p>Учим основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.</p> <p>Учить прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учимся работать в парах, укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>«перебрасывание мяча», учимся крутить обруч.</p> <p>Самомассаж-работа с мячами.</p>	<p>Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мячи –массажоры Ракетки с мячом или воланом 95 см. Мяч малый 150 см. Мяч средний Мяч утяжелитель 350 гр. Обруч большой 100 см. Фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
<p>Упражнения на сохранение координации</p>	<p align="center">4</p>	<p>Тренировать равновесие и координацию. Упражнение «Не под окном, а около»</p> <p>Обучение прокатыванию мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Упражнение «Часы», «Стоп, хоп, раз», «Держи – не урони», «Покачайся»- развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Продолжать учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.</p> <p>Игра «Ловишка, бери ленту».</p>	<p>Мини-батут Скакалка 120-150 см. короткая Мостик гимнастический Обручи детский Детский игровой комплекс «Кузнечик» Стойка для прыжков в высоту (дерево) фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
<p>Упражнения на сохранение равновесия</p>	<p align="center">4</p>	<p>Тренировать способность удерживать равновесие.</p>	

		Упражнения: «Маятник», «Бабочка», «Гусеница»	
Раздел «Волшебный мяч»			
Упражнения на фитболе для спины	8	Упражнения фитболе: уголок, прыжки, «Ножницы», «Качаемся», Формируем здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Упражнения: «Веселые путешественники», «Ножницы», «Придумай движение», «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту», «Веселые котята».	фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на фитболе на пресс	8	Упражнения сгибание колен на фитболе, поднятие колен. Упражнение «шаг в небо», наклоны в сторону.	фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8	Совершенствовать основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, «Пчелки в ульях». Продолжать учить работать в парах, укреплять мышцы спины, живота. «Перебрасывание мяча»	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Растяжка и гибкость»			
Упражнения на	8	Упражнение «Кобра»,	Фитболы по

растяжку		«Кенгуру», «Книга», «Кошечка», «Корзинка». Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на гибкость	8	Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...) Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»			
Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях	6	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Подвижные командные игры с использованием фитболов	7	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, ленты по

		<p>культурой. Совершенствование упражнений с мячом в парах, укреплять мышцы спины, живота. Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Питраты», «Пингвины», «лохматый пес», «Лишний», «Рыболов», «Ловишки».</p>	<p>количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
Заключительное занятие	1	<p>Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ в едином для всех темпе, подвижные игры.</p>	Открытое занятие

3. Организационно-педагогические условия

материально-технические:

помещение, мяч малый, мяч средний, мячи-фитболы, лента короткая с кольцом, лента на палке, разноцветные платочки, палки деревянные гимнастические, палка пластмассовая короткая (эстафетная), обручи, мешочки с песком, набивные мячи, султанчики, кольцо (деревянные, пластмассовые), коврик массажный со следочками, коврик массажный, ходули на верёвках, игровая дорожка, бум с изменением направления высоты, мячи-прыгуны, мини-батут, скакалка короткая, мостик гимнастический, обручи детский, детский игровой комплекс «Кузнечик», стойка для прыжков в высоту (дерево), кегли (набор), кольцеброс (набор), мячи –массажоры, ракетки с мячом или воланом, мячи: малый, средний, утяжелитель, сборный-разборный мягкий модульный комплекс, «Забава-1,2,4», спортивная скамейка, стенка гимнастическая шведская, доска приставная гладкая, доска приставная ребристая, гимнастические маты, USB-носитель, телевизор.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства РФ об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04 сентября 2014 года N 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13.

1. Д.А.Коляда, Т.Н.Коровина, Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья, Волгоград, изд. «Учитель» 2012 г.

2. Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, М.: ТЦ Сфера 2014 г.

3. Л.И.Мосягина, Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, С-П, Детство-пресс, 2013

4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС», С-П, Детство- пресс, 2014 г.

Карта усвоения программы обучения

№	Ф.И.О.	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3	Раздел 4	Раздел 5