

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
Педагогического совета
05.03.2019 года
Протокол №3 от 05.03.2019г.
Приказ №12 от 05.03.2019г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
М.П. Кузьмина Кузьмина М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор составитель: Марковская Екатерина Николаевна
Тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ»
Рузаевского муниципального района

Рузаевка 2019

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть программы	4
2.1.	Актуальность программы	4
2.2.	Новизна программы	4
2.3.	Цели и задачи программы	5-6
2.4.	Возрастные особенности	6
2.5.	Методическое обеспечение программы	6
2.6.	Формы и методы обучение	6
2.7.	Результативность программы	7
2.8.	Учебный план	7
3.	Теоретическая подготовка	8
4.	Практическая подготовка	8-9
5.	Методическая подготовка	10
6.	Материально-техническое обеспечение	11
7.	Информационное обеспечение	12

1. 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. 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. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

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. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни

2.2. Новизна программы

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

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.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

2.3. Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Обучающие

Познавательные

Развивающие задачи:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;

- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;

- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;

- воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

2.4. Возрастные особенности детей.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, реализуется за 1 год.

Количество учащихся составляет 15 человек.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 35 минут

2.5. Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

2.6. Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ,
- Креативные – творческий подход.

2.7. Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

2.8. Примерный учебный план на 46 недель

	Содержание занятий	Год обучения
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие. Составление группы. Знакомство с планом работы.	1
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1
1.3	Гигиена, закаливание.	1
1.4	Что такое здоровье. Как твое здоровье?	1
1.5	Режим дня. Питание и здоровый образ жизни. Вред табакокурения, алкоголя и наркотиков.	1
2	Практическая подготовка	33
2.1	Общая физическая подготовка	8
2.2	Подвижные игры	26
	Всего часов:	72

3.Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Составление группы. Знакомство с планом работы.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях, поведение на улице во время движения к месту занятия.

1.3. Гигиена, закаливание. Значение закаливания. Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

1.4 Что такое здоровье. Как твое здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни.

1.5 Режим дня. Значение его в жизни человека. Составление режима дня. Питание – необходимое условие для жизни человека. Основы правильного питания. Правильное и рациональное питание Правила питания. Режим питания. Составление памятки «Правила питания». Питание и здоровый образ жизни. Роль витаминов в питании. Определение норм питания. Для чего составляют меню. Составление меню. Неправильное питание – причина многих болезней. Вред табакокурения, алкоголя и наркотиков.

4.Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища

- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава

- Гибкости спины

- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- Упражнения с гантелями

- С мячами

Беговые упражнения

- бег 2 минуты

2.2 Подвижные игры

- «Хвостики»

- «Пустое место»

- «Заяц и волк»

- «Воробьи и вороны»

- «Пройди через болото»

- «Прокати мяч»

- «Кто быстрее»

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м)
1	Физкультурно-музыкальный зал	64 кв.м

5. Методическая подготовка:

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. мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 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 зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха. На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног. Проводится самомассаж в игровой форме.

6. Материально-техническое обеспечение:

Атрибуты к подвижным играм.

Нетрадиционное физкультурное оборудование.

Мячи, кегли, скакалки, канат, обручи.

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008