Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 209

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  На Педагогическом Совете  Протокол №  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ № 209  \_\_\_\_\_\_ М.В. Рябовол  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Здоровячок»

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре

Новицкая Елена Александровна

Ульяновск

2023

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение | 3 |
| 1. | Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 4 |
| 1.1. | Пояснительная записка (общая характеристика программы) | 4 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 6 |
| 1.3. | Содержание программы | 7 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 11 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | 13 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 13 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 16 |
| 2.3. | Система аттестации | 16 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 17 |
| 2.5. | Методические материалы | 17 |
| 3. | Список литературы | 19 |

**Введение**

Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и / или профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Нормативно-правовая база представлена:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021).
* Распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
* Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* 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».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 [СП 3.1/2.4.3598-20](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_380802/51243b4fb3ffbc483582f9c05b8c5601dd3f6cbe/#dst100013) Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
* Устав МБДОУ №209.

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Здоровячок» разработана на основе физкультурно-­спортивной программы по фитбол-аэробике, которая была выпушена на кафедре гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. в 2006 году для детей дошкольного возраста. А также на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). При разработке программы базовой основой послужили положения теории и методики физического воспитания, детского фитнесса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно­профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях все больше используются здоровьесберегающие технологии. Проблема сохранения и укрепления здоровья является очень актуальной.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Отличительной особенностью программы является то, что в её основе лежит подход, позволяющий обеспечить системное развитие двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия.

Дополнительность программы выражена в том, что при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Инновационность программы заключается в использовании современных методик, приемов и форм работы с детьми, которые подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и их ведущим видом деятельности.

Адресат программы – дети 4-5 лет.

Объём и срок освоения программы: 32 часа в год.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц по 30 мин, в спортивном зале.

Уровень реализуемой программы «стартовый», предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом программы занятия проводятся с подгруппой детей одного возраста, состав подгруппы постоянный.

|  |  |
| --- | --- |
| **График учебных занятий** | |
| «Здоровячок» | Четверг |
| 15.15 – 15.45 |

**1.2. Цели и задачи программы**

Цель: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи

1. Оздоровительно - коррекционные задачи

* содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
* гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
* содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
* формировать и закреплять навык правильной осанки;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
* способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
* развивать мелкую моторику рук;
* способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2.Образовательные задачи

* вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
* формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
* прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3.Воспитательные задачи

* воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности 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;
* содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

**1.3. Содержание программы**

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | ОФП | 460 | 180 | 280 | Наблюдение |
| 2 | Занятие с мячом | 250 | 90 | 160 | Наблюдение |
| 3 | Гимнастические упражнения | 250 | 60 | 190 | Наблюдение |
|  | Итоги | 960 | 330 | 630 |  |

Формы и методы проведения занятий

Основная форма проведения занятия - занятие-игра с элементами учебной деятельности.

*Словесные методы обучения:*

* Объяснение упражнений, правил подвижных игр
* Беседа после проведения занятия (вопросно-ответная форма).

*Наглядные методы обучения:*

* Показ педагогом движения с последующим выполнением его вместе с детьми.
* Показ движения или исполнение песенного отрывка наиболее способным ребёнком.

*Практические методы обучения:*

* Упражнения в движении.
* Игровой материал (подвижные, дидактические игры, ролевые игры).

- Двигательные импровизации.

**1.4. Планируемые результаты**

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

В результате освоения программы дети умеют/ знают:

- выполнять движения под ритмичную музыку;

- исходное положение на степ-платформе;

- выполнять шаги на степ-платформе;

- выполнять махи, перекаты;

- удерживать равновесие на фитболе;

- выполнять гимнастические упражнения.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | Формы контроля |
|  |  |
| октябрь | «Колобок-веселый бок» | 05.09  12.09 | 2 | наблюдение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Теремок» | 19.09  26.09 | 2 | наблюдение |
| ноябрь | «Веселые ножки» | 09.11  16.11 | 2 | наблюдение |
| «Озорные утята» | 23.11  30.11 | 2 | наблюдение |
| декабрь | «Путешествие на поезде» | 07.12  14.12 | 2 | наблюдение |
| «Зимняя сказка» | 21.12  28.12 | 2 | наблюдение |
| январь | «Ловкие зайчата» | 11.01  18.01 | 2 | наблюдение |
| «К нам приехал цирк» | 23.01  31.01 | 2 | наблюдение |
| февраль | «Мы веселые ребята-акробаты» | 08.02  15.02  22 | 2 | наблюдение |
| «В мире птиц» | 22.02  29.02 | 2 | наблюдение |
| март | «Поиски необыкновенного цветка» | 07.03  14.03 | 2 | наблюдение |
| «Волшебные бусы» | 21.03  28.03 | 2 | наблюдение |
| апрель | «История про гусеничку» | 04.04  11.04 | 2 | наблюдение |
| «Загадочная Африка» | 18.04  25.04 | 2 | наблюдение |
| май | «В гости к лягушатам» | 02.05  07.05 | 2 | наблюдение |
| Итоговое занятие «Ква-ква» | 16.05  23.05 | 2 | тестирование |
| Всего | |  | 32 | Учебных часа |

**2.2. Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение

* Мячи для занятий (40-55см).
* Стэп-платформы
* Гимнастические коврики
* Дополнительный инвентарь: гантели, гимнастические палки, мячи, ленточки малые, кегли
* Гимнастические маты
* Гимнастическая стенка

В реализации программы участвует инструктор по физической культуре – Новицкая Елена Александровна.

**2.3. Система аттестации**

За детьми проводится наблюдение с целью выявления сформированности навыков, умений. В ходе совместных игр педагог видит, как дети осваивают материал программы, какие результаты есть.

Наблюдение и фиксация необходимы для корректировки учебных занятий, с целью успешного освоения программы.

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей.

Для этого в начале и в конце изучения программного материала проводится мониторинг уровня физической подготовленности, используются формы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения программы | Показатели | | Целеполагание | Требования к результативности освоения программы |
| Срок реализации | Максимальный объём программы в год |
| Общекультурный | 1 год | 32 часа | Формирование и развитие физических и творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и | -Освоение  прогнозируемых результатов программы;  - Презентация результатов на уровне образовательной организации |
|  |  |  | физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию их свободного времени. |  |

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе и стэп-платформе сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе и стэп-платформе. Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений. Равновесие на фитболе и координация в шагах на стэп- платформах сохранятся.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом и на стэп-платформе выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе и координация на стэп-платформе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

3.Список литературы

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые

мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель,2008. - 159с.

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт,

Олимпия Пресс,2001. - 64 с.

1. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» - СПб, Учебно - методический центр «Аллегро», 1993г
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. -СПб., 2001.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5­6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
8. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.