

УТВЕРЖДЕНО
приказом администрации
МКДОУ д/с «Улыбка»
г. Слободского
от 09.01.2020 № 4/од
Заведующий МКДОУ
д/с «Улыбка» г. Слободского

Л. А. Кашина

Дополнительная общеобразовательная,
(общеразвивающая) программа
социально-педагогической направленности

«Будь здоров, малыш»

г. Слободской, 2020г.

Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров, малыш» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее – ФГОС дошкольного образования).

- Конституция Российской Федерации и Конвенция ООН о правах ребёнка;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная, (общеразвивающая) программа «Будь здоров, малыш» разработана в рамках социально-педагогической направленности в соответствии с ФГОС ДО.

Предлагаемая программа направлена на повышение объема двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, ознакомление ребенком возможностей своего тела, усиление интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

Новизна программы «Будь здоров, малыш» заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми раннего дошкольного возраста. Она дополнена методическими рекомендациями программы О. В.Бережновой, В. В. Бойко «Малыши-крепыши».

Главным средством достижения цели является овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: ходьба, бег, прыжки и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Актуальность

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных программ – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников специального (коррекционного) учреждения. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 1-3 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Цель: создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие

всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием физических упражнений.

Задачи:

1. Способствовать обеспечению тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки с помощью тренажеров.
2. Содействовать полноценному физическому развитию детей путем обеспечения двигательной активности.
3. Способствовать воспитанию интереса к двигательным занятиям.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата
- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.
- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.).

Условия реализации программы.

Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Следует отказаться от жесткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, запас их сил, состояния здоровья.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно- пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Программа рассчитана на 20 занятий в год. Занятие проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия - 30 минут. Программа проводится в первой половине дня, в спортивном зале. Проводит педагог.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя, упражнения на тренажерах, упражнения на укрепление мышц, интеграция разных видов деятельности. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр, малоподвижных игр.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Реализуемые образовательные технологии

1. Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды.
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов.
3. Музыкально – ритмические упражнения. Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку.
4. Информационно-коммуникационные технологии ИКТ в работе: Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (презентация).

Педагогические условия.

- 1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- 2.Использование разнообразной фонотеки.
- 3.Создание эмоциональной положительной обстановки.
- 4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- 5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.
- 6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
- 7.Мероприятия носят игровой характер.

Медико-педагогический контроль физического состояния детей на занятии

Во время проведения занятий в обязательном порядке должен проводиться медико-педагогический контроль физического состояния детей. В первую очередь, медицинская сестра (старший воспитатель, инструктор по физической культуре, другие ответственные за этот процесс лица) следят за тем, наблюдаются ли у детей признаки утомления, характеризующие их самочувствие и настроение.

Определение внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	выраженная

Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное.	Значительное покраснение лица, выражение напряженное.	При выраженной степени усталости у всех детей требуется внести изменения в содержание и методику проведения занятий. Если признаки усталости появляются у отдельных детей, то нужно снизить им дозировку упражнений, предоставить кратковременный отдых
Потливость	Незначительная	Значительная (лица)	
Дыхание	Несколько учащенное, ровное.	Резко учащенное.	
Движения	Бодрые, задания выполняются четко.	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные; у некоторых детей моторное возбуждение, у других заторможенность.	
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет.	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий.	

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок к 3 годам

Ходьба

— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;

— ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); — ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; — ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;

— ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см);

— медленное кружение в обе стороны.

Бег

— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), в разных направлениях, по кругу, врассыпную;

— бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Катание, бросание, метание, ловля мяча

- катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);
- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, (расстояние 1,5 м);
- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см);
- бросание мяча вверх, вниз, об пол, (2–3 раза подряд).

Лазание, ползание

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;
- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- пролезание в обруч;

Прыжки

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м);
- прыжки через линию, шнур, (поочередно через каждую);

Построения и перестроения

- повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика

- выполнение ОРУ под музыку.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения.

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби». «Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

2. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

3. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:
«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок», «Велосипед».

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп:
«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):
«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

Тренажеры.

1. Райдер детский
2. Мини-твистер с ручкой
3. Беговая дорожка детская
4. Детский гребной тренажер
5. Велотренажер детский
6. Детский тренажер «Бегущий по волнам»
7. Тренажер детский для пресса.
8. Тренажер спортивный
9. Велосипед трехкалесный
10. Самокат детский

Содержание работы с детьми

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений

Алгоритм проведения занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Общеразвивающие упражнения. Образно-игровые и танцевальные упражнения.
3. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Упражнения на укрепление мышц.
4. Подвижная игра
5. Игра малой подвижности. Интеграция разных видов деятельности (изобразительной, познавательной, творческой).
6. Медленный бег. Ходьба.

Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика).

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале; физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Овладение основными видами движений и различными способами их выполнения.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
5. Нормализация общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Литература:

1. Парциальная программа физического развития детей «Малыши-крепьши» /О. В.Бережнова, В. В. Бойко, М. – Цветной мир, 2017г.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005.- 108 с.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
5. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
6. Теоретические и методические основы физического воспитания/С. О. Филлипова, М. Академия, 2012.