

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 5
городского округа Самара*



Здоровые детки!

**Физкультурно-оздоровительная программа
для детей 5-6 лет**

*разработчики
Куприянова Светлана Юрьевна,
тренер-преподаватель
отделения спортивной гимнастики*

Самара

Содержание

Пояснительная записка	3
Особенности программы	4
Цели и задачи программы	6
Принципы построения программы	7
Принципы взаимодействия с детьми	9
Методическое обеспечение программы	9
Тематика разделов программы	12
Мониторинг	16
Список используемой литературы	20

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.

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.

Очень важно в дошкольном детстве сформировать у маленького ребенка интереса к своему здоровью, совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

Программа предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование представлений о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

Программа ориентирует на создание в учреждении обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с предметами.

На занятиях создаются условия для спортивного задора и успешного выступления на соревнованиях. Улучшаются физические качества детей, воспитывается в них стремление стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми.

Таким образом,

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Реализуется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цель программы

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

Задачи программы

- 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.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые

технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Методическое обеспечение программы:

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

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач спортивно – оздоровительной программы «Здоровые детки» предусмотрены следующие структурные единицы:

- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;

- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Занятия – путешествия;
- Обучающие;
- Познавательные

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход

Срок реализации программы:

1 раз в неделю; время проведения – 30 минут;
количество детей – 12-14, возраст 5-7 лет.

Результативность спортивно – оздоровительной программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Тематика разделов программы «Здоровые детки»

Ме- сяц	Программные задачи			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.			
	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности

О К Т Я Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. • Укреплять мышечный корсет. • Совершенствовать равновесие. • Воспитывать интерес к занятиям. • Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность. 			
	Развитие общей выносливости	Развитие навыка метания	Развитие быстроты	Развитие интереса к командным играм
Н О Я Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> • Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; • Формировать правильную осанку; • Развивать внимание, координацию движений 			
	Закрепление навыков правильной осанки	Профилактика сколиоза	Исправление осанки	

Д Е К А Б Р Ь	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей правильную походку и осанку • Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы 			
	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»
Я Н В А Р Ь	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.			
	Улучшение функций вестибулярного аппарата	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Координация движений верхних и нижних конечностей	Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей
Ф Е В Р А Л Ь	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики; • Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности. 			
	Путешествие на сказочную планету	На морском берегу	Лесная тропинка	Мы веселые зверята

М А Р Т	Школа мяча Овладеть техникой игры с мячом.			
	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе	Упражнения с использованием фитболов	
А П Р Е Л Ь	<ul style="list-style-type: none"> • Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; • Совершенствовать связочно-суставный аппарат 			
	Использование веревочного каната	Босохождение по мешочкам с камушками	Занятия в сухом бассейне	Занятия на тренажерах
М А Й	Самостоятельная деятельность детей. <ul style="list-style-type: none"> • Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; • Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. 			

Мониторинг

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению мониторинга:

Тренер-преподаватель подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем образовательного учреждения и медицинским работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок.

Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения мониторинга:

1. Мониторинг проводится согласно плана (индивидуально или с несколькими детьми)

2. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия

выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

3. Мониторинг проводится поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;

4. Скоростно-силовые и силовые тесты проводятся в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

5. Педагог должен приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

6. Приготовить протоколы для тестирования.

Все данные заносятся в таблицу, по которым делаются соответствующие выводы.

Критерии ФИО											
У ребенка сохранено (укреплено) здоровье											
Сформированы привычки ЗОЖ											
Сформированы двигательные навыки и умения											
Развиты психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)											
Развиты двигательные способности (функции равновесия, координации движений)											

Сформированы знания о профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата										
Сформированы знания о профилактике простудных заболеваний										
Сформированы потребности в ежедневной двигательной деятельности										
Развито внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами										

Система оценивания:

0 баллов – низкий уровень развития

1 балл – средний уровень развития

2 балла – высокий уровень развития

15–18 баллов – высокий уровень развития

10– 15 баллов – средний уровень развития

ниже 10 баллов – низкий уровень развития

Список используемой литературы:

1. Агаджанова С. Н. «Физическое развитие детей» Издательство: Детство-Пресс, 2012 г.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Изд-во Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В. И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе» Изд-во: Мозаика-Синтез, 2012 г.
7. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008