

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №25
Кировского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТ

На педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №25
Кировского района
Санкт - Петербурга
Протокол № 2 от 30.11.2023 г.

УТВЕРЖДЁН

Заведующий ГБДОУ
детский сад №25
Кировского района
Санкт – Петербурга
Приказ № 480 от 30.11.2023
_____ А.Н.Морозова

**Программа дополнительного образования детей
«Физкульт-привет!»**

Инструктор по физической культуре:
Степошина А.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Физкульт-привет!» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь отведены название главы (уровень 3)крыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

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.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного

образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа «Физкульт-привет!» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование форм народного фольклора.

Вид программы: модифицированная

Новизна программы:

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цель программы:

Совершенствование двигательной деятельности детей.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.

Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.

Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

Корректирующая, ритмическая 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

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры: Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.

Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 20-25 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое

Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

Предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ

Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.

Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

Особенности возрастной группы детей

Старший дошкольный возраст 5 – 6 лет

Вид группы: профильный, состав постоянный

Особенности набора детей: свободный

Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – до 20 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 22

занятия.

Продолжительность занятий составляет:

25 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 22 занятия в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Физкульт-привет!» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них

специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них

самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки

подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки

дыхательные упражнения

упражнения на расслабление

общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы

для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

самомассаж стоп и голени

специальные упражнения в исходном положении лежа

специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера

специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)

специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе

игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

техника безопасности во время бега и ходьбы

во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

игры и упражнения на развитие двигательных навыков

упражнения в ползании

ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках

формирование навыка рациональной техники бега

совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Требования к результатам освоения программы и способы проверки усвоения содержания.

22 занятия

5-6 лет

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры, будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

Физическое развитие:

Оценка физического развития;

Физическая подготовленность.

Показатели состояния осанки и свода стопы.

Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка

Эмоциональность;

Моторика;

Внимание;

Память;

Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания

5 баллов – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

Диагностика физического развития детей.

Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Структура занятий

Продолжительность занятия – 25 мин

Занятия проводятся - 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка 5 мин

Основная часть:

Комплекс дыхательной гимнастики – 3 мин.

ОРУ - 2-4 мин

ОВД- 5-6 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Месяц | Занятие № | Тема занятия |
|---------|-----------|-----------------------|
| декабрь | 1 | «Веселые мячики» |
| | 2 | «Лучики» |
| | 3 | «Капельки» |
| январь | 4 | «Дождик» |
| | 5 | «Облачко» |
| | 6 | «Путешественники» |
| | 7 | «Здравствуй зима» |
| февраль | 8 | «Бравые солдаты» |
| | 9 | «Крепыши» |
| | 10 | «Ручеек» |
| | 11 | «Разноцветные шарики» |
| март | 12 | «Веселый паровоз» |
| | 13 | «Шарики» |
| | 14 | «Вьюга» |
| | 15 | «Лягушата» |
| апрель | 16 | «Путешественники» |
| | 17 | «Веселые зверятки» |
| | 18 | «Веселые мячики» |
| | 19 | «Здоровячки» |
| май | 20 | «Мальши» |
| | 21 | «Одуванчик» |
| | 22 | «Здравствуй лето» |
| итого | 22 | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 2010
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 2010.
- Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 2010.
- Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 2011.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2010.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2010.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2013.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2013.
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
- Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2010.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2010.
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2010.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2010.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2012.
- Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2016.
- Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2012
- Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
- Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
- Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

