

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение*

«Начальная школа - детский сад №2»

Согласованно:

зам. Директора по ВР:



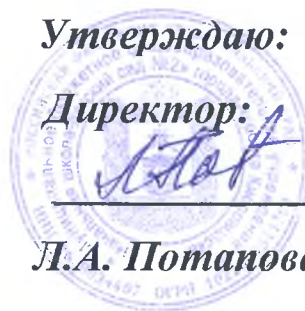
Н.И. Коваленко

Утверждаю:

Директор:



Л.А. Потанова.



*Физкультурно-оздоровительная общеразвивающая
программа для группы «будь здоров»*

Подготовила:

Тренер преподаватель Аникеева О.А.

г. Кисловодск 2020-21год

Аннотация к программе дополнительного образования «Будь здоров»

Направленность – спортивно-оздоровительное направление для укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников.

Контингент обучающихся- программа рассчитана на детей 3,5-6 лет.

Продолжительность реализации программы: 9 месяцев

Режим занятий: занятия организуются 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Краткое содержание: программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения, в ее основу заложены принципы активности, последовательности, оздоровительной направленности, эмоционального благополучия каждого ребенка.

Цели программы:

- ✓ Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, навыков адаптации к жизни в обществе.
- ✓ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- ✓ Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.
- ✓ Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости его к различным заболеваниям.
- ✓ Развитие физических качеств-быстроты, силы, выносливости, ловкости, подвижности.

Ожидаемый результат:

- ✓ Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- ✓ Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- ✓ Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- ✓ Повышение уровня активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Программа познакомит дошкольников с понятиями «здоровье сберегающие технологии» и « формирование здорового образа жизни». Она направлена на повышение уровня самооценки, воспитанию уверенности в себе.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общее положение
3. Цель, задачи программы
4. Актуальность программы
5. Принципы реализации программы
6. Структура программы
7. Перспективный план занятий
8. Ожидаемый итоговый результат реализации программы
9. Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье – это драгоценность, и,
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

Словосочетания «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20%, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни

ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, поступающих в наше МБОУ разработана оздоровительная программа.

Как показывает практика, планомерная работа по программам, направленным на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению

их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор. Проводимая работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции.

ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Помещение для группы «будь здоров» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности. Площадь данного зала позволяет вместить группу детей из 10-15 человек.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития детей от 3,5 до 6 лет. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Оздоровительные:

- Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.
- Формирование привычки и культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости его к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

- Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

- Развитие физических качеств детей – быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, подвижность.

- Формировать у детей умение и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умение управлять своими поступками, чувствами.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Система дополнительной общеобразовательной оздоровительной программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке.

В основу заложены такие принципы, как индивидуальности, доступности, систематичности, активности, последовательности, научности, оздоровительной направленности, принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

Общеразвивающая оздоровительная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ по представлению тренера преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Форма занятий – групповая.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра.

Программа рассчитана на 56 часов.

Занятия проводятся с ноября по май два раза в неделю по 40 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Структура занятий

Продолжительность занятия – 40 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 13 мин

Основная часть:

Упражнения на разные группы мышц – 12мин

Веселый тренинг – 3 мин

Упражнение на растяжку и расслабление - 5 мин

Заключительная часть:

Подвижные игры- 7 мин

Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц.

Виды ходьбы:

Обычная; На носках; на пятках; на наружном крае стопы; на внутреннем крае стопы; скрестным шагом вперед; в полуприседе; в приседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; ускоренная; на коленях; на четвереньках.

Виды бега:

Легкий на носочках; бег с высоким подыманием бедра; за хлест касаясь пятками до ягодиц; под хлест на прямых ногах; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах; Подскоки (прыжки с ноги на ногу); прыжки в длину с полного приседа; маленькие прыжки в глубоком приседе.

Упражнения без предметов:

А) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); стойка в упоре лежа; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук;

Б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны); круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание рук и ног поочередно и одновременно; круговые движения ногами; кувырки; перекаты; ползанье;

В) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания; маховые движения; упражнения для развития гибкости;

Г) упражнения на растяжку и расслабления – кошечка; скручивания в положении лежа; перекаты; мост; корзинка;

Д) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении;

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 7 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений:

1. «САМОЛЕТ» Самолет, самолет, отправляемся в полет. Лягте на живот, голову поднять, взгляд вперед, руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полет самолета покачивая туловищем из стороны в сторону. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
2. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
3. «Экскаватор» Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Начинаем поднимать ноги за голову постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу и так несколько раз.

4. «Лодочка» предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите руки, ноги и голову вверх. Вот вы все разные лодочки покачайтесь на волнах. Упражнение для укрепления мышц спины, рук и ног.
5. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу и повторяем «Ах ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки. Это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
6. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
7. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
8. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
9. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
10. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
11. «КОЛОБОК», что за странный колобок в окошке появился, постоял совсем чуток взял и развалился!
Лягте на спину, затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
12. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять с крестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

13. «ВЕЛОСИПЕД» А сейчас мы отправимся в прогулку. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника. Сначала медленно поднимаемся на горку, затем отдых катимся с горки, а теперь быстро катимся по дороге.
14. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

1. «Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

2. «Лиса в курятнике»

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

3. «Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

4. «Найди себе пару»

Цель: учить быстро бегать, не мешая друг другу.

Ход игры: Преподаватель раздает разноцветные кружки играющим. По сигналу воспитателя дети бегают при звуке свистка находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное кол-во детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

5. «Снайпер»

Цель: научиться бросать мяч и метко попадать в подвижную цель.

Ход игры: Преподаватель выбирает одного или двух снайперов, остальные становятся в центр. Задача снайперов попасть мячом в игроков. Задача игроков изворачиваться и не стать выбитым. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала.

6. «Футбол»

Цель: совершенствование техники владения мячом, а также развитие физических способностей, умение играть в команде.

Ход игры: Преподаватель делит игроков на две команды. Задача игроков забить как можно больше голов в ворота другой команды.

7. «Тише едешь - дальше будешь»

Цель: развить внимание и самоконтроль.

Все стоят построены в шеренгу. Преподаватель говорит слова: «Тише едешь, дальше будешь». В этот момент все быстро двигаются в прямом направлении. Преподаватель говорит: «Стоп!» Игроки замирают на месте.

Игра продолжается. Задача игроков дойти до противоположной стены первым.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры	Всего занятий
Ноябрь 3.10;5.11; 10.11;12.11; 17.11;19.11; 24.11;26.11	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Самолет Потягивание	«Бездомный заяц»	8
Декабрь 1.12;3.12; 8.12;10.12; 15.12;17.12; 22.12;24.12	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Экскаватор Лодочка	Футбол	8
Январь 12.01;14.01; 19.01;21.01; 26.01;28.01;	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Ах, ладошки Карусель	Тише едешь - дальше будешь	6
Февраль 2.02;4.02; 9.02;11.02; 16.02;18.02; 23.02;25.02	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Цапля Танец медвежат	«Лиса в курятнике»	8
Март 2.03;4.03; 9.03;11.03; 16.03;18.03; 23.03;25.03; 30.03	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Маленький мостик Паровозик	«Снайпер»	9
Апрель 1.04;6.04; 8.04;13.04; 15.04;20.04; 22.04;27.04; 29.04	Занимательная разминка и упражнения на разные группы мышц;	Колобок Ножницы	«Найди себе пару»	9
Май 4.05;6.05; 11.05;13.05; 18.05;20.05; 25.05;27.05	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки)	Гусеница Велосипед	Эстафеты «Кто скорее до флажка?»	8

ИТОГО:				56
--------	--	--	--	----

МЕСЯЦ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИТОГО
КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ	8	8	6	8	9	9	8	56

ОЖИДАЕМЫЕ ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000