

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
(дошкольное отделение ул. Ботаническая, 12)

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 7
Лепетина Н.В.
« 30 » августа 2019г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка»
(физкультурно-спортивная направленность)
(для детей от 3 до 4 лет)**

Срок освоения 1 год
36 часов.

Автор-составитель:
Кузнецова И.В.
воспитатель I кв. категории

г. Боровичи

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья воспитанников МАОУ СОШ №7 (дошкольное отделение по адресу ул. Ботаническая, д. 12).

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06-1844);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) (пункт XII: Требования к организации физического воспитания);
- Устава МАОУ СОШ №7 (дошкольное отделение ул. Ботаническая, 12).

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов. Мы все понимаем, как важно заниматься физкультурой и спортом, закалять свой организм, делать зарядку. Но порой очень трудно пересилить себя, заставить себя встать пораньше и сделать несколько упражнений.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым как духовно, так и физически надо прививать с детства, чтобы в будущем сформировать положительный образ здорового человека.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического

развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а также с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.3. Новизна дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и разминки, игровой массаж, точечный массаж, пальчиковые игры, игры на расслабление; использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

1.4. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей. Повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
2. Поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций;

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Воспитательные:

1. Воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности;
2. Формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
3. Воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.

В программе применено сочетание оздоровительных технологий: дыхательной, пальчиковой гимнастики; точечного массажа, игровой, релаксационной.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях.

1.6. Возраст детей.

Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 4 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы.

1.7. Сроки реализации.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

1.8. Продолжительность образовательного процесса.

Курс занятий рассчитан на один год: с сентября по май. Продолжительность занятий – 15 минут; 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Основной формой реализации ДОП являются специально организованные групповые занятия, которые включают в себя:

- *теоретические часы* (объяснение, рассказ и одновременный показ упражнений взрослым, беседы с детьми);
- *практические часы* (разучивание и выполнение упражнений, разучивание игр различной подвижности и др.)

Численный состав детей: не более 20 человек.

1.9. Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы и способы их проверки.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

2. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных диагностирования физической подготовленности и физического развития детей (октябрь и май). Диагностирование предполагает заполнение таблицы с определением уровня развития детей. (см. Приложения).

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями;

1.10. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Формой подведения итогов становятся открытые занятия для родителей и выступление на родительском собрании.

2. Учебный план.

Учебный план разработан для каждого года обучения и соответствует нижеприведённым таблицам.

№	Наименование раздела	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Занимательная разминка	0,5	4	4,5
2	Пальчиковая игра	0,5	4	4,5
3	ОРУ	0,5	8	8,5
4	Игровые упражнения с предметами	0,5	6,5	7
5	Подвижные игры	0,5	6,5	7
6	Игровой массаж	0,5	4	4,5
	Итого:	3	33	36

3. Содержание программы.

1.Занимательная разминка

Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия. Чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков.

2.Пальчиковая игра

Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики рук, умение согласовывать действия со словами.

3.ОРУ

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с погремушками, с обручами, с флажками.

4.Игровые упражнения с предметами

Игровые упражнения на развитие основных движений и физических качеств с предметами: мячами, шнурами, наклонной доской, набивными мешочками.

5.Подвижные игры

Подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры на расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения; на развитие основных движений; на умение двигаться по сигналу; на развитие у детей наблюдательности, внимания, активности.

6.Игровой массаж

Массаж биологически активных зон, кистей рук, лица, носа, ног.

4. Методическое обеспечение программы.

- Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.
- Использование диагностических методов — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного и итогового контроля.

На год обучения разработано методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в виде учебно-календарного плана.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Аудиокассеты, диски	
2	Музыкальный центр	1 шт.
3	Спортивная форма	по кол-ву детей
4	Спортивные снаряды: маты гимнастическая лестница батут гимнастические скамейки	1 шт. 1 шт. 2 шт. 4 шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки • ленточки • гантели • мячи массажные 	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого по кол-ву детей

Библиографический список

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. [текст] / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 1981. – 98с.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология её применения в ДОУ. [текст] / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. М: Издательство «Гном и Д», 2004. – 112с.
3. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка: Методическое руководство для родителей и воспитателей. [текст] / В.В. Кантан. СПб КОРОНА принт, 2001. – 272с.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие.[текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.-296с.
5. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» [текст] / М: АРКТИ, 2000 г. – 108с.
6. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [текст] / Э.Я. Степанненкова. М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. [текст] / А.И. Фомина. М.: Просвещение, 1984. – 125с.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» [текст] / М: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003г. – 400с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Низкий уровень: Н

Средний уровень: С

Высокий уровень: В

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети

Н - низкий уровень

С - средний уровень

В - высокий уровень