

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «15» мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Будь здоров!»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 3 месяца (июнь, июль, август)
Количество часов: 12
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Программу разработал:
Печерица Марина Николаевна
воспитатель высшей
квалификационной категории

г.Белогорск
2023г

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Ожидаемые результаты.....	6

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план.....	7
-----------------------	---

3. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	7
3.2 Материально- техническое обеспечение	8
3.3 Учебно-методическое обеспечение программы.....	9

Приложение

Календарно-тематическое планирование.....	10
---	----

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. 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, формирования тела, необходимых навыков и привычек закладывается уже в дошкольном возрасте, 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, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

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. 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. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей

нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей среднего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Нормативные правовые документы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров!» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи программы:

- Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
- Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;

- Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;
- Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;
- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

Принципы и подход к формированию программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятия с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС.

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей детей:
 - возраста;
 - физического развития (гармоничность развития);
 - группы здоровья (наличие хронических заболеваний);

- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
- уровня двигательной активности;
- уровня физической подготовленности.

➤ Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;

➤ Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);

➤ Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий – 12 ч. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 20 минут.

Целевые ориентиры по реализации программы

- Укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение ее уровня;
- Формирование двигательных умений и навыков
- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- Умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

1.3 Ожидаемые результаты

Дети будут иметь представление:

- Об основах здорового образа жизни;
- О способах укрепления своего здоровья;
- О многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети будут знать:

- Назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;

- Назначение различных тренажеров;
- Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

Дети будут уметь:

- Ориентироваться в тренажерной зоне;
- Самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- Выполнять задания на тренажерах;
- Владеть страховкой и страховать товарища.

2. Содержательный раздел

Формы организации занятий

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (групповые, подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения занятий на тренажерах, в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами.

2.1 Учебный план

Направление развития детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Физкультурно - спортивное	1	4	12

№	Наименование тем	Количество занятий			Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство с тренажерами.		1	1	Наблюдение
2.	Строевые упражнения, перестроения		1	1	Наблюдение
3.	Занятия на тренажерах		1	1	Наблюдение
4.	Подвижные игры		1	1	Наблюдение
5.	Фитбол-гимнастика		1	1	Наблюдение
6.	Строевые упражнения		1	1	Наблюдение
7.	Занятия на тренажерах		1	1	Наблюдение
8.	Подвижные игры		1	1	Наблюдение
9.	Фитбол-гимнастика		1	1	Наблюдение
10.	Гимнастика		1	1	Наблюдение
11.	Подвижные игры		1	1	Наблюдение
12.	Занятия на тренажерах		1	1	Наблюдение
			12	12	

Содержание учебного плана

1. Практика: Вводное занятие. Знакомство с тренажерами.

Выявить уровень физической подготовленности детей на начало года. Обучить правилам безопасности и нормам поведения при выполнении

физических упражнений, занятий на тренажерах. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Форма контроля: наблюдение

2. Строевые упражнения, перестроения

Расширить знания у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма. Развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Форма контроля: наблюдение

3. Занятия на тренажерах

Расширять представление о многообразии физических упражнений на тренажерах.

Форма контроля: наблюдение

4. Подвижные игры

Форма контроля: наблюдение

5. Фитбол-гимнастика

Форма контроля: наблюдение

6. Строевые упражнения

Расширить знания у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма. Развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Форма контроля: наблюдение

7. Занятия на тренажерах

Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.

Форма контроля: наблюдение

8. Подвижные игры

Форма контроля: наблюдение

9. Фитбол-гимнастика

Форма контроля: наблюдение

10. Гимнастика

Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.

Форма контроля: наблюдение

11. Подвижные игры

Форма контроля: наблюдение

12. Занятия на тренажерах

Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.

Форма контроля: наблюдение

3. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов и должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	- детские гантели - детский эспандер - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер	– для укрепления мышц рук и плечевого пояса – для развития мышц плечевого пояса – для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата – для массажа кистей рук – для массажа мышц разных частей тела
Гимнастический комплекс.	- канат - верёвочная лестница - перекладина - кольца	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием

Массажные тренажеры	- коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик - тренажер «Ступня» - массажная дорожка (деревянная) - массажная дорожка кожаная - набор «Камешки» - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая - валики пластмассовые, деревянные	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	- мячи разных размеров; - гимнастические палки; - гимнастические ленты; - кегли; - обручи; - флажки;	для укрепления мышц всего организма в целом.
Разное	- «сухой» бассейн - мяч «Антистресс» - батут - футбол-мяч	для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008

2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.

3. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.

4. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.

5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.

7. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

8. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.

9. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
10. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
11. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
12. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь	7	10.15	Практическая часть	1	Вводное занятие. Знакомство с тренажерами.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
2	Июнь	14	10.15	Практическая часть	1	Строевые упражнения, перестроения.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
3	Июнь	21	10.15	Практическая часть	1	Занятия на тренажерах.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
4	Июнь	28	10.15	Практическая часть	1	Подвижные игры.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
5	Июль	5	10.15	Практическая часть	1	Фитбол-гимнастика.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
6	Июль	12	10.15	Практическая часть	1	Строевые упражнения.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
7	Июль	19	10.15	Практическая часть	1	Занятия на тренажерах.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
8	Июль	26	10.15	Практическая часть	1	Подвижные игры.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
9	Август	2	10.15	Практическая часть	1	Фитбол-гимнастика.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
10	Август	9	10.15	Практическая часть	1	Гимнастика.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение

11	Август	16	10.15	Практическая часть	1	Подвижные игры.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение
12	Август	23	10.15	Практическая часть	1	Занятия на тренажерах.	МАДОУ ДС №11	Наблюдение