

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5
«Ивушка» Чистоозерного района Новосибирской области

Принята
на педагогическом совете

протокол №1

от 31.08. 20 21 г

Утверждаю
Заведующая *Н.Д.Таскаева*

приказ № 31 (04-04)

от 31.08. 20 21 г



**ПРОГРАММА РАБОТЫ
СЕКЦИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»
(5-7 лет)**

Срок реализации программы: 2 года
Руководитель кружка: Порсина Наталья Викторовна, инструктор
по физической культуре

Пояснительная записка

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Здоровичок» представляет собой систему комплексных занятий на освоение игротитмики с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Уникальность игротитмики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ различных методик гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

1. Формировать у детей потребность и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Отличительные особенности программы кружковой работы по игроритмики «Здоровичок»

В программе применена комбинация разных методик:

- футбол-гимнастика;

- корректирующая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая и парная гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров;

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Количество детей в группе: 12-16 человек.

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, тестирование проводится без количественных измерений.

Сроки реализации: программа рассчитана на два года обучения, 136 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 мин.

Условия реализации программы.

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшится техника выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Научатся качественно выполнять движения на фитболах.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, память, воображение.
6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);
- 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; анкетирования родителей.

Формы подведения итогов реализации программы:

1 этап (старшая группа) – выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей необычным способом (рисование пальцами ног), фоторепортаж о работе кружка .

2 этап (подготовительная группа) – выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж о работе кружка .

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ

В конструировании учебно-тематического плана (таблица 1) применен блочно - циклический способ организации учебного материала. Цикличность выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2 этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий.

Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал.

Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач. В конце каждого блока проводится подведение итогов реализации программы (ежеквартально).

В задачи первого блока освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных действий. В данном блоке более широко используются: дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений, игровая ритмика, сенсорный игротренинг, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения исходных положений, за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела (суставной гимнастики).

Задачи второго блока образовательного курса включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят: упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей, элементы психогимнастики. Усложняется техника основных движений, усложняется парная гимнастика, круговая тренировка, работа с одним снарядом (веревка, гимнастическая палка, одним мячом), задания по индивидуальным карточкам-схемам.

Задания третьего блока курса направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения: на планирование, контроль, рефлекссию своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, играм-эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным выбором физкультурного пособия, коммуникативные игры, самомассаж.