

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №7»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МБДОУ «Д/с № 7» ИГОСК)

Принят решением педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 7» ИГОСК
протокол от « 29» 08.2022г № 1

Утвержден :
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7» ИГОСК
Е.В.Васильченко
Приказ от «29» 08. 2022г №115-ОД __

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная радуга»**

Оздоровительно - развивающей направленности

уровень – стартовый

возраст обучающихся 6 - 7 лет

срок реализации программы 1год

Автор-составитель
Сон Кристина Олеговна

Г. Изобильный, 2022 г.

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Здоровье детей – будущее страны!

Н. М. Амосов.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Главной целью физического воспитания в ДООУ 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 эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: **оздоровительно-развивающая.**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радуга» (далее Программа) составлена с учетом следующих нормативно-правовых актов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 –ФЗ (ред. От 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.; 3
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015г.№ 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна заключается в том, что программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. А так же программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Отличительные особенности программы «Спортивная радуга» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж. Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДООУ. 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. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет.

Условия набора детей в группу: принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет 12 человек.

Деятельность детей организована на основе интересов, потребностей и склонностей. Весь процесс работы выстроен таким образом, что любой ребенок может включиться в работу кружка на любом этапе реализации без потери ключевых понятий.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год: с 01.09.2022г. – 31.05.2023г. 36 учебных часов, 1 раз в неделю, 30 минут, во вторую половину дня.

Режим занятий

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» продолжительность занятий для детей от 6 до 7 лет составляет 30 минут.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
начальный	подготовительная	01.09.22	31.05. 23	36	36	1/36	1 раз в неделю по 30 мин.

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования Сон К.О..

Уровень освоения программы: начальный.

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

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические движения под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Предметные результаты:

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

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

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

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

Метапредметные результаты:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Учебно-тематический план (стартовый уровень)

№ п/п	Т е м ы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, входная аттестация. ТБ	1	1		собеседование
2.	Спортивный инвентарь, материалы. Проведение инструктажа по правилам безопасности.	1	1		Беседа, опрос

3.	«Здоровячок».	5	1	4	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
4.	«Крепыш».	5	1	4	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
5.	«Сохрани свое здоровье сам.».	5	1	4	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
6.	«Быть здоровым я хочу».	4	1	3	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
7.	«В здоровом теле – здоровый дух».	5	1	4	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
8.	«Юный спортсмен».	5	1	4	Выполнение физических упражнений, наблюдение за действиями детей
9.	Развлечение Итоговая аттестация	5	1	4	Наблюдение за действиями детей, организация подвижных, спортивных игр, эстафет
	Всего часов	36	9	27	

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий, с правилами поведения в спортивном зале. Диагностика физических качеств воспитанников.

Спортивный инвентарь. Проведение инструктажа

Теория: Беседа о необходимости соблюдения здорового образа жизни, о пользе занятий спортом и укреплении своего организма. Просмотр обучающих и мотивирующих мультфильмов.

Тема 1. «Здоровячок».

Теория: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практика: Закреплять у детей навыки правильного выполнения физических упражнений. Развивать умения различать по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения) мышечные усилия, (времени, темпу, ритму). Отчетливо и адекватно воспринимать, и запоминать свои собственные действия, сравнивая их с эталоном (образцом). Развивать скоростно-силовые качества. Побуждать детей к выполнению упражнений с необходимым мышечным напряжением.

Тема 2.«Крепыш».

Теория: Формировать знания о несложных приемах оздоровления. Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практика: Дыхательная гимнастика. Упражнения для освоения техники основных видов движений. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию

Тема 3.«Сохрани свое здоровье сам».

Теория: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом. Объяснить детям о пользе овощей и фруктов, чтобы противостоять болезням. Воспитывать у детей потребность в свежем воздухе и активном движении.

Практика: упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений, строевые упражнения. Гимнастика для глаз.

Тема 4. «Быть здоровым я хочу».

Теория: Продолжать учить способам контроля и оценки собственных движений и движений сверстников. Создавать условия обогащения двигательного опыта детей в процессе участия в подвижных играх.

Практика: Развивать двигательные способности, с помощью общеразвивающих упражнений для рук, шеи, туловища, имитации движений «животных» , «птиц» под музыку, в различных подвижных играх.

Тема 5.«В здоровом теле – здоровый дух».

Теория: Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

Практика: Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед.

Тема 6. «Юный спортсмен».

Теория: Побуждать детей к точному, энергичному и выразительному выполнению всех физических упражнений, развивать способность координации,

совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх и спортивных играх

Практика: Упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма, упражнения в парах, равновесие на одной ноге, перекаты. Закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Подвижные игры для освоения техники основных видов движений. Пальчиковая гимнастика.

Тема 7. Развлечение. Итоговая аттестация.

Практика: Проведение подвижных игр, эстафет.

Контроль за результативностью учебного процесса

Отслеживание результатов образовательного уровня учащихся с целью анализа и дальнейшей корректировки программы проводится с помощью мониторинга и диагностики.

Виды контроля:

- *Входная аттестация (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.
- *текущая аттестация* определяет степень усвоения учебного материала в середине года (наблюдение, зачетная работа, выполнение работ по образцам);
- *итоговая аттестация* проводится в конце учебного года для определения степени усвоения знаний и умений, полученных в процессе освоения образовательной программы (анкетирование, наблюдение, выполнение творческой работы).

Уровни освоения программы	Результат
Высокий	Упражнения (задания) выполняет с энтузиазмом, на хорошем уровне. Способен к самоконтролю и контролю за исполнением на высоком уровне.
Средний	Не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени.
Низкий	Имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание без помощи педагога. Не способен к самоконтролю.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Высокий уровень – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

Средний уровень – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

Низкий уровень– задание не понимает, и выполнить не может.

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Материально – техническое обеспечение:

- Мячи.
- Кегли
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Обручи
- Гимнастические маты
- Ребристая доска
- Канат
- Султанчики
- Косички
- Мультимедийный проектор
- Музыкальная колонка

Литература для педагогов и родителей

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013.
4. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
5. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

6. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с

Интернет-источники

www.nsportal.ru; www.ped-kopilka.ru; www.maam.ru.