

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- цель и задачи дополнительной образовательной программы
- принципы формирования Программы;
- значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

2.3 .Работа с родителями

III. Список литературы

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, гармоничное состояние организма, которое позволяет ему быть активным, добиваться успехов в различных областях деятельности.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений.

С ростом ребенок под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяет круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Например, ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не натолкнуться на стоящие по ее краям деревья, сильному - далеко бросить набивной мяч.

При недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых - ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждая из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность в быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физической культуры, улучшением работы по физическому воспитанию - в детских садах, созданием хороших материальных условий жизни. Но в то время у человека наблюдается сокращение двигательной активности.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладанием.

Так как в детском саду есть воспитанники, кому нужно дополнительное внимание на занятиях физкультурой и они не могут в полном объеме выполнять различные упражнения наряду с детьми имеющими высокие показатели было принято решение о создании в детском саду спортивной секции «Чемпион».

Цели и задачи программы:

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков, у детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

- обучать правильной технике выполнения упражнений и двигательной деятельности;

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- корректирующая гимнастики, нейрогимнастика;
- здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика);
- различные виды подвижных игр, в том числе нейроигры;
- психогимнастика, релаксационные упражнения;
- тренировки на тренажерах;
- комплекс ГТО.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Чемпион». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет):

физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью - первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину.

Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Отмечается повышенная увлеченность на занятиях по физической культуре с группой.
- Ребенок справляется с нейрогимнастикой без помощи взрослого; знает правила подвижных игр.
- Успешно выполняет комплекс ГТО.

II. Содержательный раздел

Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет.

Срок реализации программы – 1 год

- 1 раз в неделю;

- время проведения 25 – 30 мин.

2.1. Учебный план

Сентябрь	3 неделя	Вводная часть: Построение, перестроение, марш. Чередование бег, шаг по свистку. ОРУ. 1 комплекс Д.Г: «Цветок распускается» ОВД: ГТО П.И: «Беги ко мне» Заключительная часть: психогимнастика .(Эмоции)
	4 неделя	Вводная часть: Построение, перестроение, марш. Приставной шаг. Бег с остановкой по свистку. ОРУ. 2 комплекс Д.Г: «Поднимаем выше груз» ОВД: ГТО П.И: «Найди свой домик» Заключительная часть: психогимнастика. (Эмоции)
Октябрь	1 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 3 комплекс Д.Г: «Лес шумит» ОВД: ГТО П.И: «Прокати мяч» Заключительная часть: нейроупражнение «Большой пальчик»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 3 комплекс Д.Г: «Гармошка» ОВД: Занятия на тренажерах (круговая тренировка) П.И: «Допрыгни до мяча» Заключительная часть: нейроупражнение «Большой пальчик»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 4 комплекс Д.Г: «Насос» ОВД: Фитбол П.И: «Прокати мяч в ворота» Заключительная часть: психогимнастика. «Улыбнись - рассердись»
	4 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 4 комплекс Д.Г: № 4 «Травушка колышется» ОВД: Фитбол П.И: «Доползи до обруча» Заключительная часть: психогимнастика. «Улыбнись - рассердись»
Ноябрь	1	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И.

	неделя	Пензулаева ОРУ. 5 комплекс Д.Г:№ 4 «Грибок» ОВД:фитбол П.И: «Птички в гнездышках» Заключительная часть: нейроупражнение «Застрели кролика»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.5 комплекс Д.Г: «Вертолет» ОВД:Занятия на тренажерах (круговая тренировка) П.И: «Большая черепаха» Заключительная часть: нейроупражнение «Застрели кролика»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.1 комплекс Д.Г: «Лотос» ОВД:Аэробика П.И: «Горячая картошка» Заключительная часть: нейроупражнение «Застрели кролика»
Декабрь	1 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 2 комплекс Д.Г: «Рубка дров» ОВД:Аэробика П.И: «День и ночь» Заключительная часть: психогимнастика«Флажок»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.2 комплекс Д.Г:«Цветок распускается» ОВД:Аэробика П.И: «Отгадай ведущего» Заключительная часть: психогимнастика. «Найди друга»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.3 комплекс Д.Г:«Поднимаем выше груз» ОВД:Занятия на тренажерах (круговая тренировка) П.И: «Озорные гномы» Заключительная часть: нейрогимнастика «Кулак-ребро-ладонь»
	4 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.3 комплекс Д.Г:«Лес шумит» ОВД:Занятия на тренажерах (круговая тренировка) П.И:«передай садись»

		Заключительная часть: нейрогимнастика «Кулак-ребро-ладонь»
Январь	1 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 4 комплекс Д.Г: «Хлопушка» ОВД: Полоса препятствий П.И: «Ручейки и озера» Заключительная часть: нейрогимнастика «Кулак-ребро-ладонь»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 4 комплекс Д.Г: «Лыжник» ОВД: Полоса препятствий П.И: «Сбей грушу» Заключительная часть: нейрогимнастика «Твистер»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 5 комплекс Д.Г: «Лягушка» ОВД: Лазание по гимнастической стенке П.И: «Смелый охотник» Заключительная часть: нейрогимнастика «Твистер»
	4 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 5 комплекс Д.Г: «Пляска» ОВД: Лазание на гимнастической стенке. П.И: «Слушай танцуй» Заключительная часть: психогимнастика.
Февраль	1 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 6 комплекс Д.Г: «Пловец» ОВД: ГТО П.И: «Гори ясно» Заключительная часть: психогимнастика «Четыре стихии»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 6 комплекс Д.Г: «Здравствуй солнышко» ОВД: ГТО П.И: «Гори ясно» Заключительная часть: психогимнастика «Четыре стихии»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ. 7 комплекс Д.Г: «Цветок распускается» ОВД: ГТО

		П.И: «Прыгуны» Заключительная часть: нейрогимнастика «Мы рисуем»
	4 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.7 комплекс Д.Г: «Чайник» ОВД: Координационная лестница П.И: «Большая нога» Заключительная часть: нейрогимнастика «Мы рисуем»
Март	1 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.8 комплекс Д.Г: «Поднимаем выше груз» ОВД: Координационная лестница П.И: «Большая нога» Заключительная часть: Психогимнастика «Этюд»
	2 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.8 комплекс Д.Г: « Спустила шина» ОВД: Школа мяча П.И: «Эстафеты» Заключительная часть: Психогимнастика «Этюд»
	3 неделя	Вводная часть: В соответствии с планированием Л.И. Пензулаева ОРУ.9 комплекс Д.Г: «Улей» ОВД: Школа мяча П.И: «Эстафеты» Заключительная часть: Психогимнастика «Этюд»
	4 неделя	Спортивное развлечение «Самый быстрый»
Май		Диагностика

2.3.Работа с родителями

Родители активно привлекаются к участию во Всероссийских и Международных акциях, а также тематических праздниках: «Кросс Наций», «Готов к труду и обороне», «День физкультурника», «10000 шагов к жизни», Фестиваль «Игра 4Д» и другое.

III. Список литературы

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. Л.В. Шапкова. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. - С.-Пб.: Детство, 2002.
7. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений/ Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. — 2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2004. — 192 с. (Развитие и воспитание дошкольника)