

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом

Протокол № _____
" *дд* " _____ 2017 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814
М.Н. Иванцов

2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

КЕНГА-СПОРТ. ДЕТСКИЙ САД.

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Кравцова Олеся Михайловна,
инструктор по физической культуре

Педагог, реализующий программу:
Кравцова Олеся Михайловна

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

Пояснительная записка.

Уровень программы- ознакомительный

Программа дополнительного образования «Кенга – спорт. Детский сад», направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, 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 и сердечно-сосудистой 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 эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа «Кенга – спорт. Детский сад» разработана с учетом психолого-возрастных особенностей воспитанников. Главный упор делается на формирование, становление и сохранение навыков общения каждого ребенка, умение играть в командные игры, умение адаптироваться в заданных условиях, развивать коммуникативные способности и т.д. Такой подход позволит выделить из массы детей лидеров. Программа позволяет сплотить воспитанников, создать между ними здоровую конкуренцию, стремление к победе, развить у них способность личностного роста, а также выявить потенциал (физический, интеллектуальный и т.д.).

Отличительные особенности и новизна данной программы

Данная программа сочетает в себе методики, подобранные уникальным образом для реализации поставленных задач, что позволяет добиться наиболее качественного результата.

Кенга-спорт - это комплекс упражнений, который идеально подойдёт детям с 5 до 14 лет. Он удобен, безопасен и эффективен. Три вещи, которые и нужны для каждого ребёнка.

Целью программы «Кенга – спорт. Детский сад» является:

Формирование у детей потребность в здоровом образе жизни, сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

Развивающие:

1. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
2. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
3. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Образовательные

1. Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
2. Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
3. Изучение основных сведений об организме человека, режиме дня и питания.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
2. Воспитание коммуникативных качеств;
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации

По программе обучаются дети от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Формы и режим занятий

На занятиях используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 10-15 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут (30 минут занятие +10мин динамическая пауза).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы дети будут:

Знать: о пользе занятий физическими упражнениями, элементарные сведения об организме человека; - режим дня и питания.

Уметь: заниматься утренней гимнастикой, выполнять простейшие строевые упражнения, согласованно выполнять двигательные действия

К концу обучения дети: овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками, приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, приобретут необходимые гигиенические навыки, разовьют физические и психомоторные качества, укрепят здоровье

Систематические занятия: помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье, разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей, увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность, укрепят осанку и свод стопы, сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Формы определения результативности

Мониторинг детского физического развития проводится 2 раза в год (в октябре и в мае). Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Формами подведения итогов станут соревнования в рамках праздника ЗОЖ.

Учебно-тематический план 1-го-2-го года обучения

№	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	
2	Общая физическая подготовка	4	15	19	наблюдение
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	1	3	4	
2.2	Комплексы ОРУ	1	3	4	
2.3	Упражнения для развития основных физических качеств	1	3	4	
2.4	Упражнения для туловища	1	3	4	
2.5	Упражнения для плечевого пояса и рук	-	3	3	
3	Специальная физическая подготовка	3	33	36	наблюдение
3.1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	6	7	
3.2	Упражнения для укрепления свода стопы	1	6	7	
3.3	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночного столба	-	6	7	
3.4	Укрепление мышечного корсета	1	5	6	
3.5	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	-	5	5	
3.6	Упражнения на равновесие	-	5	5	
4	Дыхательные	1	5	6	

	упражнения				
5	Упражнения на расслабление мышц	1	3	4	
6	Ритмическая гимнастика	-	3	3	
7	Контрольные испытания	-	2	2	
8	Праздник ЗОЖ	-	1	1	соревнования
	Всего	10	62	72	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. (1 ч.)

Правила техники безопасности в процессе занятий. Правила использования спортивного инвентаря. Требования к одежде.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (19 ч.)

Теория (4 ч.):

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Практические занятия (15 ч.):

2.1 Упражнения в ходьбе и беге. (3 ч.)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врасыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через

рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Челночный бег 3 раза по 10 м

2.2 Комплексы ОРУ. (3 ч.)

Упражнения для плечевого пояса, для ног, для мышц туловища и шеи. Упражнения в различных исходных положениях, у опоры, в движении, с партнером, с предметами.

2.3 Упражнения для развития основных физических качеств. (3 ч.)

Упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости. С использованием набивных мячей, гимнастических снарядов, фитболов, мячей. Из различных исходных положений.

2.4 Упражнения для туловища (3 ч.)

На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

2.5 Упражнения для плечевого пояса и рук (3 ч.)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами; с партнером.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. (36 ч.)

Теория (3 ч.):

Ознакомительные сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Практические занятия (33 ч.):

3.1 Упражнения для формирования навыков правильной осанки. (7 ч.)

Правила безопасности при выполнении упражнений, знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение. Специальные упражнения в положении сидя, стоя. Упражнения, направленные на воспитание правильной осанки. Упражнения для осанки с предметами и без них, специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для

укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них. Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки.

3.2 Упражнения для укрепления свода стопы. (7 ч.)

Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и для чего надо заботиться о здоровье своих ног. Самомассаж стоп и голени. Упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре, упражнения с мячом обычным, массажным разного размера, упражнения в исходном положении лежа. Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе.

3.3 Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночного столба. (6 ч.)

Упражнения на фитболах, стрейчинг, использование упражнений с элементами детской йоги. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя). Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д)

3.4 Укрепление мышечного корсета (5 ч.)

Упражнения на месте и из различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5 ч.)

Упражнения у опоры; в движении; с предметами.

3.6 Упражнения на равновесие (5 ч.)

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д.

Тема 4. Дыхательные упражнения. (6 ч.)

Теория (1 ч.):

Понятие о правильном дыхании.

Практические занятия (5 ч.):

Дыхательные упражнения для поднятия тонуса организма, упражнения для расслабления нервной системы и снятия стресса после нагрузок. Обучение верхнему и нижнему дыханию. Обучение полному дыханию.

Тема 5. Упражнения на расслабление мышц (4 ч.)

Теория (1 ч.):

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Практические занятия (3 ч.):

Релаксационные упражнения, упражнения на фитболах, игровые упражнения на расслабление мышц, самомассаж.

Тема 6. Ритмическая гимнастика

Практические занятия (3 ч.):

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Тема 7. Контрольные испытания.

Практические занятия (2 ч.):

Демонстрация изученных комплексов упражнений. Тест физических способностей: Силовая выносливость мышц брюшного пресса, силовая выносливость мышц спины, гибкость, статическое равновесие, прыжок в длину с места.

Тема 8. Праздник ЗОЖ. (1 час)

Спортивные соревнования на свежем воздухе.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходим спортивный зал со спортивным оборудованием и инвентарем:

1. Гимнастические маты (коврики)
2. Резиновые и теннисные мячи
3. Гимнастические стенки и скамейки
4. Скакалки, конусы
5. Фитболы
6. Набивные мячи (медицинболы)
7. Секундомер

Методическое обеспечение программы

Фонотека:

1. Музыкальные диски

2. Видеодиски

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
- С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей, М., 2003
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия», М., 2005
4. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. Раздел: «Физическое воспитание»
5. «Основы здорового образа жизни» под ред. Н.П.Смирновой. Саратов, Научная книга, 2000г.
6. «План-программа педагогического процесса в детском саду» под ред. З.А.Михайловой, «Детство-ПРЕСС», 2000.
7. «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» под ред. Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой, Мозаика-Синтез, М., 2007.
8. «Физкультура первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008.
9. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005
10. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.