

Аннотация
к образовательной программе дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста МБДОУ д/с №11
г.Вязьмы Смоленской области

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Рабочая Программа кружка по физической культуре разработана на основе физкультурных занятий «Детский фитнес» Сулим Е.В. ТЦ Сфера, 2015г.

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

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.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Цель программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Основные принципы 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.

Принципы взаимодействия с детьми:

сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы; постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Ожидаемые результаты.

Предполагаемые занятия кружка должны помочь дошкольникам усвоить основные принципы здорового образа жизни; выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; сформировать осознанное отношение к собственному здоровью, начальное представление о культуре движений и положительного отношения к физическому воспитанию; сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие должно стать для детей уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

В результате усвоения программы дошкольники должны уметь:

- владеть спортивным инвентарём;
- владеть базовыми двигательными умениями и навыками, освоить техники основных движений;
- использовать известный объём двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности;
- владеть культурой общения со сверстниками в условиях совместной деятельности.

Дошкольники должны знать:

- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о причинах нарушения осанки.

Особенности оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую провожу как квалифицированный специалист – инструктор по физической культуре.

Формы организованной образовательной деятельности:

- игры дидактические с элементами движения, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации, подвижные игры имитационного характера;
- создание ситуаций педагогических, морального выбора; беседы социально-нравственного содержания, специальные рассказы воспитателя детям об интересных фактах и событиях, ситуативные разговоры с детьми;
- инсценирование и драматизация отрывков из сказок, разучивание стихотворений, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера;
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам и потешкам, эстетически привлекательных обсуждение средств выразительности;
- слушание и обсуждение народной, классической, детской музыки, дидактические игры, связанные с восприятием музыки;
- танцы, показ взрослым танцевальных и плясовых музыкально - ритмических движений, показ ребенком плясовых движений, совместные действия детей, совместное составление плясок под народные мелодии, хороводы;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские:

- тематические досуги;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы;
- показательные выступления.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: оздоровительные упражнения, стоя, сидя и лежа на полу, упражнения, на профилактику плоскостопия и косолапия, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на развитие психофизических качеств;

социально-личностное, коммуникативное развитие: ситуативные беседы при проведении занятий по оздоровительной физкультуре, подчёркивание их пользы, формирование

навыков безопасного поведения;

познавательное развитие: поисково-исследовательская, экспериментальная, проектная деятельность, вопросы, обсуждения, дискуссии;

речевое развитие: создание речевой развивающей среды; свободные диалоги с детьми в играх, ситуативные разговоры с детьми; называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; обсуждения (пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур);

художественно - эстетическое развитие: использование музыки в повседневной жизни детей, в игре, в досуговой деятельности, привлечение внимания к красоте движений, грациозности;

Отличительные особенности программы «Здоровячок» для детей:

В программе применена комбинация методик:

- упражнения на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов,
- элементы суставной гимнастики, в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, точечный массаж

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

Дозировка и интенсивность упражнений для детей проводится в соответствии с возрастом детей и группы здоровья.

Условия реализации программы.

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим с дошкольниками.

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

Каждое занятие начинается с оздоровительного комплекса, затем в игровой форме проходит основная часть занятия, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на пластику. 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 соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Технология работы включает в себя различные традиционные и нетрадиционные занятия, формы, методы и приемы, используемые на занятиях, направленные на формирование физических качеств и умений, здорового образа жизни дошкольников.

Каждое занятие состоит из трех этапов:

1. Вводная часть: направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя.
2. Основная часть: способствует наращиванию мышечной массы, освоению навыков равновесия, развитие силы,
3. Заключительная часть: восстановление организма и переход к другим видам деятельности

Основные разделы занятий кружка.

Оздоровительный комплекс.

Учить детей выполнять основные движения ходьба, бег, прыжки. Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей. Формировать правильную осанку. Учить выполнять движения правильно. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу. Совершенствовать равновесие и координацию движений. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области физической культуры и личного здоровья.

Влиять на формирование чувства прекрасного. Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела; изяществу, грациозности и уверенности в движениях. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Пальчиковая гимнастика.

Развивать у детей координацию движений, мелкую моторику, ручную умелость. Используя различные упражнения, превращать учебный процесс в увлекательную игру. Улучшать память, мышление, развивать фантазию.

Подвижные игры.

Учить детей использовать двигательные навыки и умения в подвижных играх. Развивать у детей приемы имитации, подражания, образные сравнения; желание участвовать в ролевых ситуациях, соревнованиях.

Спортивные игры.

Учить детей использовать двигательные навыки и умения в подвижных играх. Развивать у детей приемы имитации, подражания, образные сравнения; желание участвовать в ролевых ситуациях, соревнованиях.

ДОПОЛНЕНИЕ: Включать в занятия упражнения на умение расслабляться и группироваться.

Использование различных видов двигательных упражнений на занятиях кружка «Здоровячок».

Основные движения: Ходьба, бег, прыжковые движения в умеренном темпе. Образно-игровой характер использования упражнений. Четкая координация движений.

Общеразвивающие движения:

Выполнение упражнений либо руками, либо ногами, не сложных по координации. Постепенное введение упражнений с одновременным выполнением руками и ногами. Образно - игровой характер использования упражнений.

Имитационные движения:

Образно-игровые движения. Расширение характеров игровых образов (живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы).

Элементы художественной гимнастики:

Движений с атрибутами с точки зрения координации. Развитие гибкости, пластичности.

Строевые упражнения:

Перестроения во время ходьбы, бега: врассыпную, по кругу, друг за другом, парами, по ориентирам.

В педагогическом **взаимодействии с родителями** используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Формы работы с детьми.

- Словесные – объяснение;

- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

Организация работы с детьми строится с учетом психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей. Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).

Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.

Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

текущий - проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;

итоговый - проводимый после завершения всей учебной программы.

открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю
- время проведения – 30-35 минут
- в месяц – 4 занятия
- количество детей – 12, возраст 5-7 лет

Методическое обеспечение программы:

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей. Проводятся под руководством педагога.