

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация муниципального образования

"Муниципальный округ Каракулинский район УР"

МБОУ "Арзамасцевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета Протокол № 1

30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Арзамасцевская СОШ»

Гаврикова Е.И.

Приказ № 4 от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Автор (составитель): Уткин Леонид Леонидович, учитель физкультуры

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей, осваивающих программу : 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

с. Арзамасцево 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях по оздоровлению организма и физическому развитию.

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Поэтому особую **значимость** приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в системе дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание программы «Здоровейка» (далее Программа) обусловлено возрастающими требованиями дифференцированного подхода к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, корригирующая гимнастика (направленная на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки).

Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, самомассаж, проблемно – игровые (игротренинги).

Очень важно, что каждая из вышеперечисленных технологий имеет оздоровительную направленность, а использование их в дополнительной общеразвивающей программе в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Педагогическая целесообразность. Занятия повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, оказывают положительное психологическое воздействие и приводят к улучшению общего состояния организма и хорошему самочувствию детей. Упражнения являются средством развития координационных возможностей организма, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в разных суставах и физической работоспособности.

Отличительной особенностью программы является применение современных здоровьесберегающих технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации, способствующих оздоровлению всего организма в целом.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Укрепление здоровья обучающихся, путём применения здоровьесберегающих технологий и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные:

ознакомить дошкольников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать правильному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

расширять кругозор, уточнять представления о своем теле, уважительно относиться к двигательной активности, создавать положительные основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Развивающие:

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества,

обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;
совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движений оздоровительной направленности.
повышать физическую и умственную работоспособность;
способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных здоровьесберегающих технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации, способствующих оздоровлению всего организма в целом.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования) и состоянием здоровья дошкольников.

Участники программы: дети 5-6 лет.

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок обучения: 9 месяцев сентябрь – май; (64 часа в год из расчета 2 занятия в неделю).

Режим занятий, во второй половине дня: 2 раза в неделю 5-6 лет- 25 минут.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с применением здоровьесберегающих технологий, ОФП, участие детей в соревнованиях и праздниках.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих *основных принципах* здоровьесберегающих технологий:

принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.

принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем в возрастной группе и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

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 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 задание, которое 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.

принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

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

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

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 6 ЛЕТ

Особенности физического развития детей 6-го года жизни (старшая группа)

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных;

ребёнок владеет элементарными навыками самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности.

Заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К шести годам: проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумывать и выполнять несложные физические упражнения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Дата начала учебного года: 2 сентября 2024 года.

Дата окончания учебного года: 26 мая 2025 год

Образовательная область	Название программы	Возрастная группа		
		Количество занятий в неделю	Количество месяцев на освоение программы	Количество часов в год
Физическое развитие	«Здоровейка»	2	9	64

Основы знаний (4 часа). Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в детском саду и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Специальная физическая подготовка (40 часов). Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа).

Практические занятия. Упражнения для профилактики нарушений зрения: «В лесу», «Что за чашечка такая?», «Сел медведь на брёвнышко», «Гоп! гоп! конь живой!», «Мы летим высоко», проследить за движением предмета, «Самолет», «Ровным кругом», «Мигалочка», с предметом, под речевое сопровождение, «Прокати мяч в ворота».

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения на дыхание: «Свеча», «Насос», «Погаси свечу», «Встретились ладошки», «Вот пришла зима», «Шарик», «Снежинки», «Подуем на плечо, подуем на другое», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (11 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «паровозик», «краб», «маятник», «ласточка», «червячок», «черепашка», «саранча», «стойкий оловянный солдатик» и др.

Игры: «Ходим в шляпах», «Гимнастика для ежика», «Удержись», «Заяц, елочки и мороз», «Великан и другие», «День, ночь», «Нитка с иглой», «Поймай мяч», «Не урони мешочешочек», «У кого мяч?», «Быстро возьми!», «Восточный официант», «Ходим боком», «Длинная скакалка».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.

Техника безопасности.

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга:

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик»,

«собачка», «кошечка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка»,

«птица», «летучая мышь», «орешек», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька»,

«ежик». Повороты и наклоны туловища; «маятник», лисичка», «месяц»,

«муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб»,

«велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «барабан», «ну-ка донеси», «ходьба», «кузнечик»,

«лошадка», «медвежонок». Плечевой пояс: «замочек», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик»,

«цапля», «ласточка», «орел». Игровые: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.

Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа).

Техника безопасности. Практические занятия.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

Ходьба по рейке скамейки прямо.

Ходьба по канату боком приставным шагом (носками, серединой стопы, пятками). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом)

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

Ходьба по кочкам.

Ходьба по рейке скамейки.

Ходьба по полосе, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой с мешочком на голове. Ходьба по веревке прямо.

Ходьба по скамейке через кубики (5-6).

Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя хлопки под ногой. Перешагивание через набивные мячи на гимнастической скамейке.

Ходьба по веревке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Игры: «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход» и др. Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с массажными мячами (валиками, кольцами), со скакалкой, с мелкими предметами (платочки) и т.д.

Упражнения на индивидуальных массажных ковриках. Ходьба по массажным коврикам (на носках, пятках), выполнение упражнений на индивидуальных массажных ковриках, катание цилиндра или массажного валика, ходьба по массажным коврикам, упражнения «кузнечик», «лошадка», комплекс «Загадки»

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и др. Упражнения по схеме.

Тема №8. Пальчиковая гимнастика (2 часа).

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев и кистей рук (по схеме).

Игры и упражнения: «осень», «три подружки», с палками, «помогали дочка маме», «зерно», «волшебный мячик», «моют», «бурый мишенька зимой», «мы с тобой снежок лепили», самомассаж «ладошки», «ровным кругом» комплекс упражнений с массажным мячом, пальчиковая гимнастика без предметов, при выполнении ОРУ, гимнастика для кистей рук с массажными кольцами.

Тема №9. Упражнения на расслабление (3 часа).

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Солнышко и тучка», «Спящий котёнок», «Слушай внимательно», «Греемся», «Улыбка», «Воздушные шарик», «Запрещенное движение», «В кукольном театре».

Общая физическая подготовка (14 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часов).

Техника безопасности

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м, метание. Прыжки. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Поймай за хвостик», «Бегущая скакалка», «Удержись», «Квадрат», «Не дай мяч водящему», «День, ночь», «Не попадись!», «Поймай мяч», «Мяч среднему», «Рыбаки», «Брось-поймай!», «Быстро возьми!», «Ловкая пара», «Разбей цепь». Эстафеты, полосы препятствий.

Тема №2. Школа мяча (8 часов).

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча, отбивание мяча. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами. Метание. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Волейбол с воздушными шарами», «Самый меткий», «Догони мяч», «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола, игры-эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (2 часа).

Техника безопасности. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

подъем туловища из положения лежа на спине; прыжки в длину с места; наклон вперед; челночный бег 3X10 м; отбивание мяча.

Спортивные праздники (3 часа).

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летнего периода. Подвижные и дидактические игры. Объяснение правил игр.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма включает: беседу, инструктаж, и практическую часть: ОФП и оздоровительные упражнения, игры;

праздники;
соревнования, эстафеты, домашние задания.
МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:
информационно-познавательные (беседы, показ);
творческие (развивающие игры и упражнения);
наглядные (показ движений);
методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения Программы воспитанники должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о способах укрепления здоровья;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения (техника безопасности).

Уметь:

правильно выполнять комплексы гимнастик и физических упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий (гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений на формирование правильной осанки, упражнений для профилактики плоскостопия, упражнений на расслабление и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости).

взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,
- показатели физического развития.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.	4	3	1
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
II	Специальная физическая подготовка.	40		40
1	Гимнастика для глаз.	4		4
2	Дыхательная гимнастика.	4		4
3	Формирование навыка правильной осанки.	11		11
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	4		4
5	Развитие гибкости.	3		3
6	Упражнения в равновесии.	3		3
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6		6
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2		2
9	Упражнения на расслабление.	3		3
III	Общая физическая подготовка.	14		14
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6		6
2	Школа мяча.	8		8
IV	Контрольные испытания.	2		2
V	Спортивные праздники.	3		3
	Итоговое занятие.	1		1
Итого часов		В течение года		
		64	3	61

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА**

Картотеки
Картотеки позволяют удобно демонстрировать перед детьми необходимую игру, считалку или какой-либо текстовой фрагмент.
Картотека подвижных игр по темам все возраста
Картотека считалок все возраста
Картотека игровых упражнений все возраста
Картотека дыхательной гимнастики все возраста
Картотека игр с массажным мячом
Картотека дидактических игр старший возраст
Картотека основных движений
Картотека оздоровительной гимнастики
Картотека игр и игровых упр. Для профилактики плоскостопия
Картотека игр и игровых упр. Для формирования правильной осанки
Картотека оздоровительных игр для малышей
Картотека упражнений для формирования правильной осанки
Картотека стихов и загадок о видах спорта
Картотека гимнастики для глаз
Картотека игр ЗОЖ
Картотека утренней гимнастики все возраста
Картотека бодрящей гимнастики все возраста
Картотека подвижных игр с высоким уровнем ДА
Картотека подвижных игр с низким уровнем ДА
Пособия печатные
Методические материалы. Литература.
В методической литературе представлен материал раскрывающий содержание образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями детей.
Демонстрационные
Демонстрационные печатные пособия в виде (схем, рисунков и др.) предназначены для показа всему составу группы.
Раздаточные
Основные движения: метание, лазанье, прыжки, ходьба, бег, построения
Пиктограммы
Иллюстрации видов спорта (зимнего, летнего)
Фото показа основных движений

Спортивное оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Стенки гимнастические	2 шт.
Маты гимнастические	2 шт.
Скамейки гимнастические	3 шт.
Канаты	2 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.

Инвентарь и устройства развития физических качеств

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

Наименование	Количество
---------------------	-------------------

Гантели	11 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели на стене	4 шт.

Оборудование для контроля и оценки действий

Комплект инвентаря и оборудования предназначенный для контроля и оценки двигательных действий, обеспечивает возможность измерения результатов этой деятельности, времени её проведения, упрощает счет, доводит информацию до занимающихся, решает некоторые вопросы организации педагогического процесса.

Наименование	Количество
Рулетка	1 шт.
Свистки судейские	2 шт.
Секундомеры	5 шт.

Комплект для ОРУ

Наименование	Количество
Обручи	20 шт.
Скакалки	20 шт.
Ленты	20 шт.
Мячи	20 шт.

Комплект оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой как системой специальных физических упражнений и методических приемов предназначен для укрепления здоровья и гармонического физического развития.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ \ КОНТРОЛЯ \ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С 5 ДО 6 ЛЕТ.

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Результаты	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные	Бег 30 м., сек.	5 лет	8.5-8.1	8.5-8.2
			6 лет	8.0-6.5	8.1-6.5
2.	Координационные	Челночный бег 3*10м., сек.	5 лет	8.5-8.1	8.5-8.2
			6 лет	8.0-6.5	8.1-6.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	5 лет	85.0-130	85.0-125
			6 лет	100-135	90.0-130
4.	Гибкость	Наклон вперед: 5-блет - стоя на гимнастической скамейке, см;	5 лет	3-6	6-9
			6 лет	4-7	7-10
5.	Силовая выносливость.	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	5 лет	9-11	7-9
			6 лет	10-12	8-10

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. **Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить силу и выносливость в подъеме туловища в сед (за 30 секунд).

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СТАНДАРТНЫЙ НАБОР СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

прыжковая разметка для выявления скоростно-силовых качеств;

мат для выявления силовой выносливости;

гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;

беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении и в любом другом учебном учреждении города и республики, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности в любом учреждении дошкольного и младшего школьного возраста.

ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ДЕТЕЙ СОБЛЮДАЮТСЯ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРАВИЛА.

Исследования проводятся в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием проводится стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Обеспечивается спокойная обстановка, во избежание у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдается индивидуальный подход, учитываются возрастные особенности. Попыток засчитывается лучший результат.

Программа составлена с учетом программы воспитания и календарного плана воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Рабочая программа воспитания разрабатывается МБОУ «Арзамасцевская СОШ» на основе федерального плана воспитательной работы. Обучающиеся посещающие объединение являются участниками всех воспитательных мероприятий, проводимых в школе.

При организации воспитательной деятельности в объединении учитывается содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Особое внимание в воспитательной работе обращается на следующие направления :

- гражданско-патриотическое;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления пав, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма);
- самоопределение и профессиональная ориентация;
- формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание

Воспитательный потенциал занятий дополнительного образования реализуется через следующие формы учета рабочей программы воспитания МБОУ «Арзамасцевская СОШ»:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в занятия целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение в занятия тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План составлен с учетом федерального календарного плана воспитательной работы

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности;
- 10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма.

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День учителя;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;
- Третье воскресенье октября: День отца.

Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
- Последнее воскресенье ноября: День Матери;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

- 25 января: День российского студенчества;
- 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

Февраль:

- 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;
- 8 февраля: День российской науки;
- 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны.

Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 22 июня: День памяти и скорби;
- 27 июня: День молодежи.

Июль:

- 8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

- Вторая суббота августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 27 августа: День российского кино.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003
- Асачева Л. Ф. , Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2007
- Галанов А. С. Игры, которые лечат – М.: Просвещение, 2008
- Голицына Н. С. Шумова И. М. Воспитание основ ЗОЖ у малышей - М.: Скрипторий, 2003
- Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников - М.: Вако, 2007
- Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста - Киев 1983
- Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья- СПб.: Детство- Пресс, 2005
- Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет.- СПб.: Детство – Пресс, 2008
- Козырева О. В. Лечебная физкультура – М.: Просвещение, 2005 11.Красикова И. С. Плоскостопие - СПб.: Учитель и ученик, 2002
- Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников- СПб.: ЛИТЕРА , 2006 (в электр.виде).
- Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.СПб: Сова, 2005
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики - М.: Мозаика Синтез, 2011 9 (в электр. виде).
- Савина Л. П.«Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника» - М.: 000 «Издательство АСТ», 2000
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - СПб.: Детство ПРЕСС, 2012
- Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М.: Владос, 2001
- Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника - СПб.: Детство ПРЕСС, 2013

