

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно – тематический план	11
Содержание программы дополнительного образования “Азбука здоровья”	12
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	17
Список литературы	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» (первый год обучения) составлена на основе программ для детей дошкольного возраста:

- «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2016. – 104 с. (Растем здоровыми),
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол- аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2016.-160с.
- «Са-Фи-Дансе» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально- игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г.Сайкина),

Данная программа разработана согласно требованиям:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении красиво и правильно излагать свои мысли, но и вести здоровый образ жизни. Здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию бережного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно ОУ призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и избегать негативного воздействия социального окружения.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно - спортивную направленность, уровень сложности – ознакомительный.

Актуальность программы

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической

активности. Физическая нагрузка уменьшается по различным причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб физическому развитию. «Азбука здоровья» заключается в комплексном подходе решения и профилактики ряда проблем физического развития детей. Танцевальная азбука – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. В данной программе есть несколько направлений:

- Танцевальная гимнастика - система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой.
- Зверобика – аэробика подражательного характера.
- Логоритмика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.
- Игровой стретчинг – оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и профилактике плоскостопия.

А также: Упражнения на развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе. Подвижные и малоподвижные игры. Задания и упражнения даются в игровой форме.

Цель и задачи программы

Цель программы: повышение двигательной активности и развитие физических способностей, а также профилактика плоскостопия и нарушения осанки дошкольников через занятия с элементами фитнеса.

Задачи:

1. Улучшить физические способности: координация движений, сила, выносливость, гибкость
2. Развить и укрепить все основные мышечные группы
3. Укрепить опорно-двигательный аппарат

4. Сформировать правильную осанку
5. Укрепить силу мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия
6. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Отличительная особенность программы

Программа «Азбука здоровья» (первый год обучения) отличается от других программ тем, что в ней интегрированы такие направления, как танцевальная гимнастика, зверобика, логоритмика, игровой стретчинг и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Её отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Адресат программы

Программа адресована для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) для поддержки физического развития в процессе танцевально-спортивных занятий.

Срок реализации программы

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» (первый год обучения) - 9 месяцев. Предлагаемая программа в объеме для дошкольников: 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю с продолжительностью занятия 25 минут. Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся:

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в различных заданиях с предметами, а также при изучении танца.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное –

оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Наполняемость объединения составляет не более 15 человек. Объем нагрузки: 1 раз в неделю при продолжительности одного занятия для детей 5-6 лет в 25-30 минут.

Формы и режим обучения

Форма и тип занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа. Структура занятия делится на вводную, основную и заключительную.

В вводной части дети упражняются в разных видах ходьбы и бега, упражнения на укрепление мышечного корсета для общего «разогревания» организма и подготовка его к предстоящей работе.

В основной части проводится аэробика, ОРУ на все группы мышц, в т.ч.с предметами, выполняются разнообразные танцевальные движения, подвижная игра.

Заключительная часть направлена на постепенное понижение двигательной активности. В этой части занятия используются упражнения игрового стретчинга, пальчиковая и дыхательная гимнастика, релаксация

Этапы обучения:

- Обучение простым упражнениям.

- Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений.
- Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения.
- Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Принципы реализации программы:

- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;
- Принцип доступности предусматривает осуществление работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Ожидаемые результаты

- Целенаправленная работа с использованием элементов фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов к концу учебного года:
- У детей сформирована правильная осанка;

- Ребёнок может выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга.
- Ребёнок может выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- У ребёнка развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- У ребёнка сформирован интерес к собственным достижениям;
- У ребёнка сформирована мотивация здорового образа жизни.

Формы подведения итогов

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в году. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально и не афишируются. В качестве промежуточных проверок детских достижений можно считать выступления детей с танцевальной программой на утренниках или спортивные достижения на различных соревнованиях (Весёлые старты, мама-папа-я - спортивная семья и т.д.)

Контроль и оценка результатов реализации программы. Способы определения результативности:

Основная форма контроля – педагогическое наблюдение. Оно осуществляется на каждом занятии, педагог оценивает (по 5-бальной системе) работу каждого ребёнка по следующим направлениям:

- Активность на занятии
- Работа в команде/паре
- Физическое состояние
- Творческая деятельность на занятии

Высокий уровень (16 – 20 баллов) – систематически (на протяжении всего занятия) проявлял активность: участвовал в процессе постановке цели занятия, правильно выполнял упражнения, повторяя за педагогом, задавал вопросы; был активно вовлечен в деятельность, участвовал в работе группы, подводил итоги и т. д.;

Средний уровень (10 - 15 баллов) - ситуативно проявлял активность на занятии (на отдельных этапах занятия), был деятельностью, участвовал в работе группы и т. д.

Низкий уровень (0 – 9 баллов) – эпизодическая активность (пассивность, созерцательный познавательный интерес); присутствовал на занятии.

Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,25	0,75
2	Танцевальная гимнастика	4	1	3
3	Логоритмика	4	1	3
4	Основные виды движений	7	2	5
5	Зверобика	4	1	3
6	Игровой стретчинг	4	1	3
7	Азбука музыкального движения	6	1,5	4,5
8	Подвижные игры	6	1,5	4,5
	Итого:	36	9,25	26,75

* учебный план может быть изменён по усмотрению педагога в зависимости от условий обучения, возможностей обучающихся – при условии выполнения общего объёма программы и сохранения её направленности.

Календарно-тематический план программы дополнительного образования “Азбука здоровья”

Месяц	№п/п Занятие	Тема НОД	Программное содержание
Сентябрь	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Познакомить детей с новым видом деятельности, с названиями основных упражнений, элементами движений, способами их соединения. Развивать чувство ритма, формировать практические навыки работы со своим телом.
	2	Основные виды движений(1) «В одну колонну – становись!»	Учить детей ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен; упражнять в прыжках на месте, в чередовании с простым шагом, ходьбе с препятствиями; научить детей прыжкам с продвижением вперед; воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.
	3	Логоритмика(1) «У оленя дом большой...»	Воспитатель говорит и показывает - дети повторяют. Развивать умение действовать в соответствии со словами; Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной активности;
	4	Игровой стретчинг(1) Упражнение «Бабочка». Упражнение «Змея»	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия, развитию координации движений; обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
Октябрь	5	Танцевальная гимнастика(1)	Джаст-денс (повторение движений танца с экрана), повторение танца за воспитателем. Данный вид занятия представляет собой, своего рода танцевальную разминку. Движения запоминаются быстро, они повторяющиеся и простые. Клеп-снеп
	6	Азбука	Постановка танца к осеннему

		музыкального движения(1)	утреннику
	7	Азбука музыкального движения(2)	Постановка танца к осеннему утреннику
	8	Зверобика (1) «Путешествие в мир животных»	Подражание движениям животных (упор на руки) развивать умение имитировать движения животных; совершенствовать функцию дыхательной системы; содействовать активизации игрового двигательного опыта детей; закрепить название детёнышей диких животных;
Ноябрь	9	Основные виды движений(2) «Ярмарка движений»	Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен, на носках, на пятках; упражнять в беге приставным шагом;
	10	Подвижные игры(1) Игра «Летчики»	Учимся не сталкиваться во время движения друг с другом, изображаем различных животных
	11	Игровой стретчинг (2) Упражнение «Велосипед». Упражнение «Кошка»	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия, развитию координации движений; обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
	12	Логоритмика(2) « Я – ракета»	Воспитатель говорит и показывает - дети повторяют. Воспитатель говорит и показывает - дети повторяют. Развивать умение действовать в соответствии со словами; Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной

			активности;
Декабрь	13	Подвижные игры (2) Игра “Снежинки”	Учимся собираться в различные группы, быстро менять направление движения.
	14	Танцевальная гимнастика(2)	Джаст-денс (повторение движений танца с экрана), повторение танца за воспитателем. Данный вид занятия представляет собой, своего рода танцевальную разминку. Движения запоминаются быстро, они повторяющиеся и простые. Колесики/ракета/банан
	15	Азбука музыкального движения(3)	Постановка танца к Новому году
	16	Азбука музыкального движения(4)	Постановка танца к Новому году
Январь	17	Основные виды движений(3) «В гости к гномам за секретами здоровья»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; Развивать быстроту реакции, чувство равновесия, ловкость; Воспитывать чувство ритма, уверенность в себе.
	18	Зверобика(2) «Джунгли»	Подражание движениям животных (упор на ноги) Активизация двигательной деятельности детей через игровую ситуацию. развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений, мышечную силу. воспитывать в детях смелость, целеустремленность, волю в преодолении препятствий.
	19	Игровой стретчинг(3) Упражнение “Дельфин” Упражнение “Дождик”	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия, развитию координации движений; обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

	20	Логоритмика(3) «Я – банан»	Воспитатель говорит - дети придумывают движения
Февраль	21	Подвижные игры (3)	Игра “Снайперы” - игра в снежки с целью. Разрабатываем меткость, координацию и силу.
	22	Танцевальная гимнастика (3)	Джаст-денс (повторение движений танца с экрана), повторение танца за воспитателем. Данный вид занятия представляет собой, своего рода танцевальную разминку. Движения запоминаются быстро, они повторяющиеся и простые. Арива/Амстердам
	23	Основные виды движений(4) « Мы любим спорт»	Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений; активизировать мышцы ног для повышения функциональной деятельности организма; закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках;
	24	Азбука музыкального движения(5)	Постановка танца к Празднику весны
Март	25	Азбука музыкального движения(6)	Постановка танца к Празднику весны
	26	Основные виды движений(5) «Шагом – марш!»	продолжать учить детей ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен. упражнять в прыжках на месте, в чередовании с простым шагом, ходьбе с препятствиями. научить детей прыжкам с продвижением вперед. воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.
	27	Логоритмика(4)	Воспитатель говорит - дети придумывают движения
	28	Подвижные игры(4) Игра “Сосульки тают”	учимся ритмичности, развиваем скорость, закрепляем направление(право/лево)
Апрель	29	Основные виды движений(6)	способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

		«Морское путешествие»	формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать подвижность пальцев рук, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
	30	Подвижные игры (5) Игра “Болото”	Игра “Болото” - прыжки. Развиваем координацию, ловкость, силу.
	31	Зверобика(3)	Подражание движениям животных (задействуем все тело)
	32	Игровой стретчинг(4) Упражнение “Балерина” Упражнения с маленькими мячиками	Способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия, развитию координации движений; обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
Май	33	Подвижные игры (6) Игра “Ловля бабочек”	развитие скорости, ловкости, наблюдательности, внимательности. (по типу игры с плеткой)
	34	Основные виды движений (7) «Здоровейка»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия
	35	Зверобика(4)	Подражание движениям животных (задействуем все тело)
	36	Танцевальная гимнастика(4)	Джаст-денс (повторение движений танца с экрана), повторение танца за воспитателем. Данный вид занятия представляет собой, своего рода танцевальную разминку. Движения запоминаются быстро, они повторяющиеся и простые. Зумба/лимба

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для организации кружковой деятельности нужны следующие материалы и оборудование:

- Коврики
- Гантельки
- Маленькие мячи
- Флажки/ленты
- Ноутбук
- Мультимедиа-проектор
- Экран/ телевизор
- Музыкальный центр/ колонка

Список литературы

1. Сулим Е. В. "Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет"
2. Токаева, Кустова "Технология физического развития детей 5-6 лет. ФГОС ДО"
3. И. Милюкова "Гимнастика для детей"
4. Харченко Т.Е. "Бодрящая гимнастика для дошкольников"
5. Деева Н.А. "Игровые здоровье сберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения."
6. Так же используются видео- и аудио-материалы с сайта [youtube.ru](https://www.youtube.ru)