

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа с. Новиково»
Корсаковского городского округа сахалинской области**

**Программа дополнительного образования
по развитию физических качеств детей дошкольного возраста
«Страна Игралия»**

Срок реализации: 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ с.Новиково»
Лихогруд Надежда Васильевна

с.Новиково, 2018г.

Программа

Программа дополнительного образования по развитию физических качеств детей дошкольного возраста «Страна Игралия»

Введение

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни старших дошкольников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

В спортивных играх в комплексе решаются профилактические, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность: дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается

специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

От детей дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств – взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружковая работа для старшего дошкольного возраста, дополняющая занятия физической культурой. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня,

обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ребенка.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов приводят к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

1.2 Новизна. Актуальность. Педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Воспитанники разновозрастной группы (4,5-6,5 лет)

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования «Страна Игралия» рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста. от 4,5 до 6,5 лет.

Формы и режим занятий

Формой организации образовательного процесса является групповая и индивидуальная.

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности

Занятия по данной программе проводятся в форме занятия, ограниченного временем (25-30 мин.) в системе целого учебного дня два раза в неделю.

Формы подведения итогов

Программа дополнительного образования разделена на несколько разделов. Распределение часов на разделы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Освоение обязательного минимума детей дошкольного возраста предусмотрены Программой:

- 1.правила проведения игр, эстафет и праздников;
- 2.основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- 3.правила поведения во время игры.

Развитие детей в процессе освоения Программы:

- 1.выполнение упражнений в игровых ситуациях (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- 2.проявление смекалки и находчивости, развитие быстроты и хорошей координации;

- 3. владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- 4. применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях учреждения.

Специфика данной программы дополнительного образования

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Разновозрастная группа от 4,5 до 6,5 лет

Программа реализует разностороннее развитие детей:

- развитие познавательной активности детей;
- формирование умения ориентироваться в задании, воспитание самоконтроля и самооценки;
- психокоррекция поведения ребенка;

В связи с тем, что для дошкольного возраста разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, мной был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа дополнительного образования по развитию физических качеств детей дошкольного возраста «Страна Игралия» (подвижные игры).

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

1.3. Цели и задачи Программы

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи кружка:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;

- 3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- 5) развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища;
- 6) развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- 7) снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- 8) удовлетворение потребности детского организма в движениях.

1.4 Принципы реализации Программы

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

1.5 Условия, необходимые для реализации Программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком.
- Наличие специально оборудованного зала.
- Правильное покрытие пола – деревянное, либо ковровое покрытие.

- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника).
- Атрибуты, наглядные пособия.
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки.

Расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

1.6 Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний. Умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке детей, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава детей, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении подвижных игр.

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- открытые занятия и мероприятия данной направленности.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Основные задачи образовательных областей:

Социально – коммуникативное развитие

- 1) Развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками.

- 2) Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
- 3) Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
- 4) Формирование готовности к совместной деятельности.

Познавательное развитие

- 1) Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.
- 2) Формирование познавательных действий, становление сознания.
- 3) Развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие

- 1) Владение речью как средством общения.
- 2) Обогащение активного словаря.
- 3) Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.
- 4) Развитие речевого творчества.
- 5) Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.

Художественно - эстетическое развитие

- 1) Развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания (словесного, музыкального)
- 2) Становление эстетического отношения к окружающему миру.
- 3) Восприятие музыки, фольклора.

Физическое развитие

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

2.2. Содержание разделов Программы

Игры и игровые упражнения с бегом

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

«Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

Игры и игровые упражнения с прыжками

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

«Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

Игры и игровые упражнения на метание

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю».

Игры и игровые упражнения на равновесие

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих, сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

Игровые упражнения в ползании и лазанье

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников

Цель:

Создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права ребенка на уважение и понимание, на участие родителей в жизни детского сада.

Задачи:

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (селе, городе, области);
- сплочение семей воспитанников в коллективную деятельность,
- вовлечение семей воспитанников в организацию досуговой деятельности
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Совместная деятельность

Праздники, концерты, спортивные досуги и соревнования, участие в КВН и т.д.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Психолого-педагогические условия, их эффективность и взаимодействие обеспечит:

- для детей: повысит качество и эффективность развития
- для педагогов и специалистов постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство; сформировать партнерские, детьми и их родителями;
- для родителей, равнодушных к настоящему и будущему своих детей, желающих понимать их проблемы, стать активными участниками и партнерами образовательного процесса;

Основной целью системы психолого-педагогического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, выступает создание условий, направленных на полноценное психофизическое развитие детей и обеспечение их эмоционального благополучия.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для игр подобраны мячи разных размеров, мешочки с песком, кольцеброс, кегли, обручи, скакалка, атрибуты для подвижных игр. Предметное наполнение уголка применяется в подвижных играх (в группе и на улице, индивидуальной двигательной деятельности, в свободной деятельности детей).

Тематическое распределение количества часов

№ п/п	Тема раздела	Теория		Практика	
		1год	2год	1 год	2 год
1	Техника безопасности	4	4	-	-
2	Беседы	4	4	-	-
3	Игры	-	-	68	68
	Итого год	72 часа			
	Итого:	144			

Содержание программы

1год

Тема 1. Техника безопасности -4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы- 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Мы дружим с физкультурой». Беседа: «Спортивная форма на занятиях». Беседа: «Полезные привычки».

Тема 3. Игры -68 часов

Содержание программы

2год

Тема 1. Техника безопасности -4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы- 4 часа

Беседа «Прогулки на свежем воздухе». Беседа: «Движение-основа жизни». Беседа: «Спортивный уголок дома». Беседа: «Бережем здоровье с детства».

Тема 3. Игры -68 часов

3.3. Календарное планирование по возрастам

Сентябрь

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Пятнашки»	«Удочка».	«У кого мяч?»	«Белки в лесу»
Разновозрастная/2 час	Мышеловка	Перелет птиц	Катай мяч	«Гори, гори ясно!»

Октябрь

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	Ловишки из круга	Лягушки и цапля	Ловишки с мячом	Найди, где спрятано?
Разновозрастная/2 час	«Гуси – лебеди»	«Перебежки»	«Колпачок и палочка»	«Накинь кольцо»

Ноябрь

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Кошка и мышка».	«Ловля мячей сачками»	«Не оставайся на полу (на земле)»	«Затейники»

Разновозрастная/2 час	Хитрая лиса	Удочка	Спрячь руки за спину	Угадай, что делали
-----------------------	-------------	--------	----------------------	--------------------

Декабрь

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Мы веселые ребята...»	«Серсо»	«Сделай фигуру»	«Тетери»
Разновозрастная/2 час	Два мороза	Волк во рву	Серсо	Свободное место

Январь

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Карусель»	«Лошадки»	«Снежные круги»	«Трактористы»
Разновозрастная/2 час	Совушка	Не попадись	Бездомный заяц	Скакалки

Февраль

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Мышеловка»	«Кто скорее до флажка»	«Пастух и стадо»	«Будь ловким»

час				
Разновозрастная/2 час	Скворечники Эстафета с мячами	Пожарные на ученье	Ловля бабочек	Быстро возьми, быстро положи (бег)

Март

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Караси и щука»	«Медведи и пчелы»	«Пожарные на учении».	«Быстрее по местам»
Разновозрастная/2 час	Рыбаки и рыбки	Ловля обезьян	Перемени флажок	Кто раньше дойдет до середины

Апрель

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Разновозрастная/1 час	«Успей пробежать»	«Школа мяча»	«Кто скорее»	«Космонавты»
Разновозрастная/2 час	Кто первый через обруч к флажку	Передай мяч	Море волнуется	Паук и мухи

Май

Возрастная группа/час	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-----------------------	----------	----------	----------	----------

Разновозрастная/1 час	«Чье звено скорее соберется»	«Кегли»	«Прыжки через веревку»	«Кольцо на палочке»
Разновозрастная/2 час	Коршун и насадка (с бегом)	Не оставайся на полу	Бросить и поймать	Ловишка, бери ленту

Знания и умения детей

К концу учебного года дети должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

