

**Муниципального дошкольного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида № 17**

Принята:
на педагогическом совете
протокол № _____
«__» _____ 20__ г

Утверждена:
Приказом МДОУ д/с
комбинированного вида №17
от «__» _____ 20__ г.
Заведующий _____ О.В. Хрусталева

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

физкультурно-оздоровительной направленности

«Спортивный калейдоскоп»

Согласован
на совете родителей
Председатель _____ Е.С. Симоненко

Узловский район .

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп»: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы.

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

Актуальность данной программы определяется так же тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Новизна программы состоит в том, что система занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, осуществляется профилактика плоскостопия и нарушений осанки, развивается координация движений, выносливость.

Цель программы

С помощью различных методов и приемов организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа рассчитана на обучающихся детей возрастом от 6 до 7 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы
«Спортивный калейдоскоп» - с октября по май (8 месяцев)**

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.

Принципы построения программы «Спортивный калейдоскоп»:

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.

Опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планируется его развитие, намечаются 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 этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

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.

Формы и режим занятий

Основной формой работы являются групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, позволяющей оптимально спланировать и донести до детей содержание учебного материала, сформировать навыки и умения, развить их способности.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Время одного занятия подготовительной группы 25-30 минут.

Результативность программы «Спортивный калейдоскоп»:

- Развитые физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;
- Повышенный уровень физической подготовленности;
- Эмоциональный подъем и повышение двигательной активности.

В программу по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» входят:

1. Гимнастика с мячами (Фитболами)
2. Подвижные игры с фитболом и мячами.
3. Комплекс Колланетики
4. Комплекс Дыхательной Гимнастики
5. Упражнения для концентрации внимания
6. Упражнения для релаксации,
7. Упражнения для расслабления мышц
8. Комплекс Пальчиковой Гимнастики
9. Комплекс Массажа и Самомассажа
10. Кинезиологические упражнения
11. Антистрессовая Гимнастика
12. Игровой Стретчинг

Количество учебных недель блока дополнительного образования:

32 занятия (1 занятие в неделю).

Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп»

Светлый, проветриваемый спортивный зал с естественным и искусственным освещением, фитболы и мячи по количеству дошкольников, рисунки с изображением правильных поз при разминке, фотографии с изображением правильного положения тела во время занятий, магнитофон, свисток, бубен.

**Содержание программы дополнительного образования
«Спортивный калейдоскоп»
для детей 6-7 лет**

Месяц	Задачи	Основные и дополнительные упражнения
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. <input type="checkbox"/> Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). <input type="checkbox"/> Познакомить с правилами работы с большим мячом. <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку 	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Закрепить правильную посадку на мяче. <input type="checkbox"/> Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. <input type="checkbox"/> Учить основным правилам фитбол-гимнастики. <input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. <input type="checkbox"/> Тренировать равновесие и координацию <input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. <input type="checkbox"/> Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	<p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) <input type="checkbox"/> Закрепить посадку на фитболе. <input type="checkbox"/> Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. <input type="checkbox"/> Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. <input type="checkbox"/> Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. <input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. 	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу) <input type="checkbox"/> Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. <input type="checkbox"/> Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. 	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. <input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. <input type="checkbox"/> Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. <input type="checkbox"/> Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. <input type="checkbox"/> Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. <input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Март	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. <input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. <input type="checkbox"/> Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой <input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни. . 	<p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Совершенствовать технику упражнений с фитболом. <input type="checkbox"/> Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. <input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. <input type="checkbox"/> Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. <input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. <input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни. 	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения

