

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад «Теремок»
с. Александровское.

«Олимпийские резервы»

Дополнительная образовательная программа по развитию
физических способностей детей через дополнительное
образование.

Подготовительная группа
Инструктор по физическому воспитанию
первой категории Оленёва Татьяна Егоровна
2014 г.



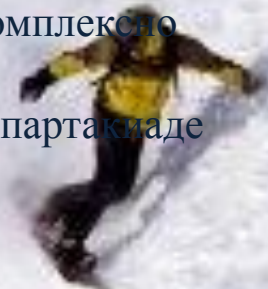
Пояснительная записка

Программа направлена на развитие физических качеств детей через дополнительные средства обучения. Программа переработана в соответствии с федеральными государственными стандартами на основании приказа Министерства образования РФ от **23 ноября 2009г.**

№**655** «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Программа соответствует современным требованиям в организации образовательного процесса, с использованием разнообразных технологий.

Первостепенное значение в программе уделяется вопросам здоровья детей, организации условий для формирования привычки к здоровому образу жизни; развитие у детей и реализации их психофизических возможностей в разнообразных видах деятельности. В нашем детском саду создана система работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, включающая в себя: физкультурные занятия в зале и на улице, утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, прогулки, самостоятельную двигательную активность, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья. Программа позволяет научить ребёнка основам туристической, общефизической, специальной подготовки, комплексно реализовать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи и решать проблему качественной подготовки детей к летней и зимней спартакиаде дошкольников.



Актуальность

Актуальность данной программы в том, что она объединяет общие задачи физического воспитания - повышает качество знаний у детей, двигательных умений. Развивает у них инициативу к самостоятельной деятельности, а интеграция образовательных областей решает проблему развития ребёнка дошкольного возраста в социуме.

Программа помогает приобрести детям знания в познании окружающего мира, приучает их любить его и целенаправленно действовать в нём. Дети совершенствуют двигательный опыт в организации туристической деятельности, закрепляют умения и навыки лыжной подготовки, лёгкоатлетических упражнений. В процессе реализации программы у детей формируются личные качества, интерес к любимым видам спорта, раскрываются творческие способности.



Новизна

Новизна данной программы в том, что полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.



Цель программы

Развитие физических качеств и способностей детей через дополнительные средства обучения, а так же качественная подготовка к спартакиадам дошкольников. Развитие личности ребёнка через овладение основ туристической, лыжной подготовке и формирование у них навыков здорового образа жизни.



Задачи программы

1.Образовательные:

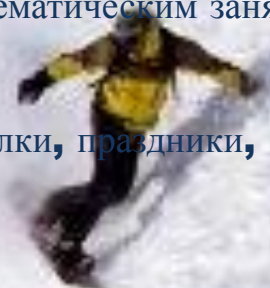
- Способствовать овладению воспитанниками различных видов спорта: туризм – лыжи – лёгкая атлетика.
- Сформировать навыки профилактики травматизма во время занятий лыжной подготовкой, туристической деятельности;
- Формировать определённые навыки ухода за лыжным инвентарём, туристическим снаряжением.
- Сформировать систему знаний, умений: по основам культурно – гигиенических навыков, туристической, легкоатлетической деятельности, лыжной, специальной подготовке.
- Обучать оценке и самооценке своих действий в процессе формирования двигательных навыков.
- Обучать воспитанников оценивать самостоятельно факт – выполнено, не выполнено.

1.Развивающие:

- Формировать выдержку и дисциплинированность, приучать преодолевать трудности и препятствия.
- Развивать морально – волевые качества, смелость, находчивость, интерес и любовь к систематическим занятиям спорта.
- Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость
- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение через игры, прогулки, праздники, упражнения.

1.Воспитательные: деятельности (походы, прогулки, лыжи).

- Формировать навыки здорового образа жизни.
- Воспитывать нравственные качества (чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи).



Условия реализации дополнительной образовательной программы

Внешние материальные условия:

Оснащение материальной базы:

- детский сад имеет спортивную площадку для лыжной подготовки детей;
- площадку для лёгкоатлетической подготовки детей;
- имеет лыжное и туристическое, лёгкоатлетическое оборудование.

Внутренние условия:

- имеется методическое обеспечение (литература, наглядные пособия по направлениям лыжной подготовке, легкоатлетической и ОБЖ),
- информационные стенды.
- используется комплексный подход в реализации программы
- гендерный подход
- создана комфортная пространственная среда



Содержание программы

Программа предполагает работу с детьми подготовительной группы, набор в группу осуществляется в сентябре, по заявлению родителей, срок реализации программы один год: предполагается одно занятие в неделю, продолжительностью **35** минут.

- занятия проходят во вторую половину дня.
- количество учебных занятий в год – **36**.
- количество занятий по туристической деятельности **4** часа
- количество занятия по основам культурно – гигиенических навыков **4** часа
- количество занятия по лыжной подготовкой **20** часов
- количество занятия по лёгкой атлетике **8** часов
- две спартакиады – зимняя, весенняя
- проект «Мы туристы»
- проект «Азбука движения, здоровья и безопасности»
- проект «Зимние забавы»
- походы
- прогулки



Технологии

Технологии общения

- ОБЖ в социуме

Технологии обучения

- формирования представлений по ОБЖ;
- лыжной подготовки;
- лёгкой атлетике на занятиях;
- организованных играх, походах;
- в совместной деятельности.

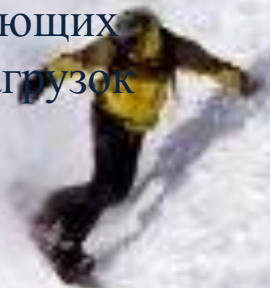
Индивидуальные корректирующие технологии

- для детей разрабатываются индивидуальные занятия по лыжной подготовке.



Принципы физического воспитания

- Принцип оздоровительной направленности
Старший воспитатель и заведующая отвечают за организацию данных условий на уровне детского сада, организацию сотрудничества с родителями воспитанников и медико – педагогического контроля.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности
- Принцип гуманизации и демократизации
- Принцип индивидуализации
- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности и систематичности чередования нагрузок и отдыха во время занятий.
- Принцип единства с семьёй



Основные методы обучения

```
graph TD; A[Основные методы обучения] --> B[Наглядные]; A --> C[Словесные]; A --> D[Практические];
```

Наглядные

Словесные

Практические



Формы и режим занятий



Формы образовательной деятельности

- 1.** Организованные
- 2.** Полуорганизованные
- 3.** Самостоятельная



Формы организованной деятельности

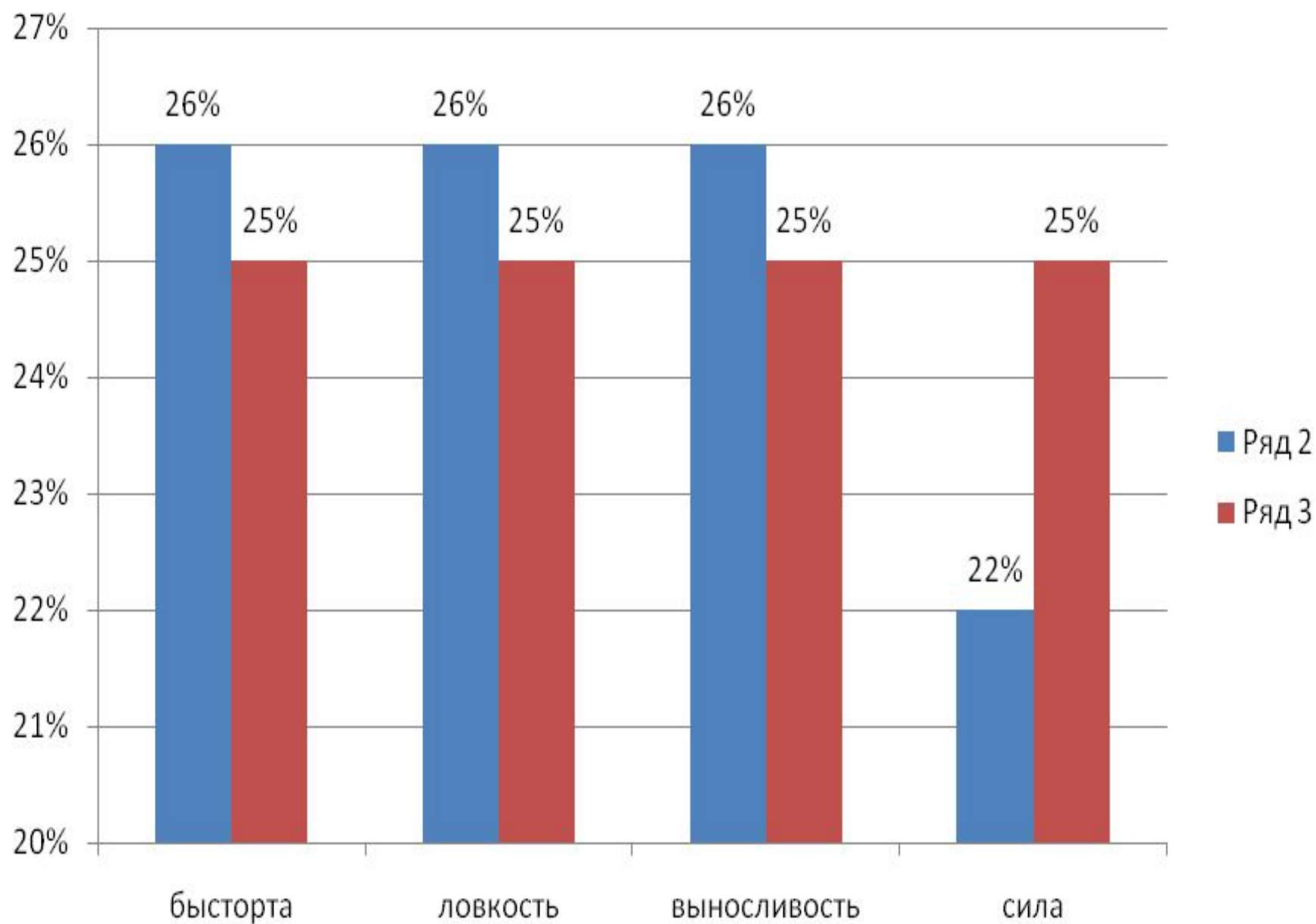
- Игровые беседы с элементами движений
- Подвижные игры и упражнения
 - Физкультурные занятия
 - Туристические прогулки
 - Спортивные праздники
 - Соревнования
 - Спартакиады



Диагностика

№	Виды деятельности	Мальчики	Девочки
1.	Бег на	На время	На время
2.	Прыжок в длину с места	На результат	На результат
3.	Бег на	Без учета времени	
4.	Метание мяча	На результат	На результат
5.	Эстафетный бег	На время	На время
6.	Лыжи –	На время	
7.	Лыжи –	Без учета времени	

Диаграмма уровня развития физических качеств.



Критерии и формы оценки качества знаний у детей

Формы проведения оценки качества знаний

1. контрольные занятия
2. праздники
3. походы
4. спартакиады

Методы оценки физических качеств:

1. Упражнения на оценку быстроты.
2. Упражнения на оценку силы.
3. Упражнения на оценку ловкости.
4. Упражнения на оценку выносливости.



Программа составлена с учётом реализации
межпредметных связей по направлениям

Система работы кружка

Физическое развитие
Физическая культура
Здоровье

Коммуникативно –
личностное развитие
Безопасность
Социализация
Труд

Познавательное –
речевое развитие
Коммуникация
Познание

Художественно – эстетическое
развитие
Чтение художественной
литературы
Музыка
Художественное творчество

Этапы работы кружка
Первый этап
Туристическая деятельность



Туризм - как средство активного отдыха; развитие выносливости; силы, ловкости, воспитания воли; характера. Кратковременное пребывание в природных условиях и овладение элементарными туристическими навыками.

Задачи этапа:

- Систематизировать знания детей об основах туристической деятельности, культурно – гигиенических навыков с помощью двигательной, сюжетно – ролевой, театрализованной игровой деятельности.
- Актуализировать имеющийся у детей опыт туристической деятельности, опыт об опасных ситуациях дома, на улице и способах поведения в них.
- Обогащать знаниями о здоровом образе жизни, гигиенической культуре, играми и эстафетами, с помощью которых в самостоятельной деятельности они будут им интересны.
- Развивать физические качества; целеустремлённость, решительность, выдержку и самообладание.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении туристических, культурно - гигиенических навыков.
- Создавать условия для совместной деятельности, поощрять принятие детьми самостоятельного решения в неожиданных ситуациях.
- Поддерживать успехи и достижения детей, испытывать чувство гордости за результаты их собственного и общего труда.
- Демонстрировать родителям знания и умения детей в праздниках, походах.
- Вовлечь родителей в творческий процесс.

Предполагаемые результаты:

Дети накапливают опыт и овладевают основами туристической деятельности, культурно – гигиенического поведения, безопасной жизнедеятельности дома, в саду, на улице, позволяющие им избежать неблагоприятных последствий в игровой и двигательной деятельности. Приобретают определённый объём знаний и навыков бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих их людей, к чужой жизни. Разучивают игры, эстафеты, игровые действия для познания окружающего мира, туристической деятельности с помощью игровых, двигательных, сюжетно - ролевых занятий. Смогут демонстрировать свои умения в походе, соревнованиях, оказывать посильную помощь при нестандартных игровых ситуациях в ходе походов, праздников и самостоятельной игровой деятельности. Повышение заинтересованности родителей к совершенствованию этих навыков.

Второй этап
Лыжная подготовка



Лыжи - прекрасное средство физического развития детей. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания. В процессе формирования двигательного навыка ходьбы на лыжах исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движение, корректируют их в пространстве и времени, способствуют комплексу различных ощущений. Кроме того, особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Игры на лыжах, спуски, подъёмы приносят детям незабываемые впечатления.

Задачи этапа:

- 1. Научить детей ходьбе на лыжах.
- 2. Способствовать формированию умений и навыков передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, торможения, поворотов.
- 3. Содействовать развитию навыка подготовки организма ребёнка к ходьбе на лыжах.
- 4. Содействовать формированию осознанного отношения к своему здоровью, формирование навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитанию морально-волевых качеств.
- 5. Создавать условия для интереса и любви к систематическим занятиям, развивать смелость, настойчивость, решительность.
- 6. Способствовать формированию выдержки и дисциплинированности, приучать преодолевать трудности и препятствия, воспитывать чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.
- 7. Создавать условия для организованного и правильного расхода физической энергии.
- 8. Обеспечить необходимую психологическую подготовку ребёнка к преодолению возникающих трудностей.

Предполагаемые результаты

У детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

Овладеть видами ходьбы на лыжах:

ступающий шаг

скользящий шаг

попеременный двухшажный ход

повороты

подъёмы

спуски

торможения

Знать и уметь, как ухаживать за лыжным инвентарём;

Уметь оказывать первую помощь на лыжне, соблюдать правила техники безопасности, профилактики травматизма на спусках и подъёмах.

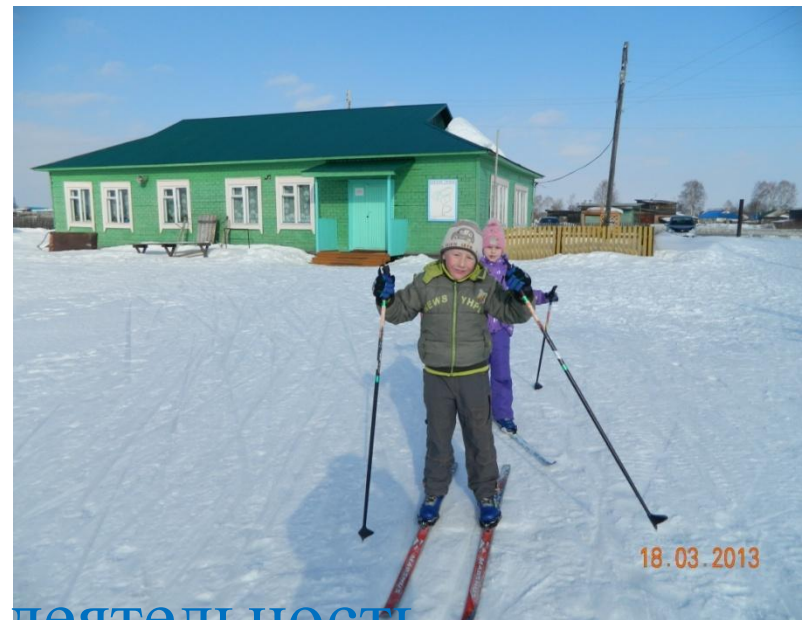
Закрепить навыки познания родного края через лыжные прогулки

Третий этап Лёгкая атлетика



Задачи этапа:

- Совершенствовать умения и навыки метания мяча на дальность
- Развивать скоростно-силовые качества: через бег на короткие дистанции **30** метров на скорость.
- Совершенствовать скоростные качества: с помощью эстафетного бега, бега на длинные дистанции.
- Совершенствовать технику прыжка с места, метания мяча, эстафетного бега.
- Научиться играть в шашки и соревноваться с предполагаемым противником.
- Совершать длительные пешеходные прогулки на стадион.
- Научиться играть в подвижные, спортивные игры.
- Показать свои знания и умения на спартакиаде дошкольников.



Практическая деятельность



Список литературы:

- Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: Пособие для практических работников ДОУ. – М. Арсеньевская О. А. «Система музыкально – оздоровительной работы в ДОУ»
- : АРКТИ, **2004.**
 - Власенко О.П. «Праздник круглый год»
 - Голещихина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада.- М.: «Просвещение», **1097**
 - Гогоридзе А.Г. Программа «Детства»
 - Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура»
 - В.С. Преображенский «Учись ходить на лыжах».М.Советский спорт, **1989г.**
 - Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» М. Просвещение, **2005г.**
 - Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ»
 - Журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ» № **2 – 2008** год

Спасибо за внимание

