

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№ 130 «КАЛЕЙДОСКОП»



МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ МӘКТӘПКӘЧӘ
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
"БАЛАЛАР БАКЧАСЫ КАТНАШ ТӨРДӘГЕ
130-НЧЫ НОМЕРЛЫ "КАЛЕЙДОСКОП"

423838, Республика Татарстан, город Набережные Челны, улица Раскольникова, здание 2.
E-mail: 130sad@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 130
«Калейдоскоп»



А.В. Никонова

«29» августа 2023 г.

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
от «29» августа 2023 г
Протокол № 1

Введено в действие
Приказом заведующего
МБДОУ №130 «Калейдоскоп» № 462

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЛФК «Здоровячок»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составила: инструктор по ФК, без кв.кат
Твердая Евгения Михайловна

г. Набережные Челны
2023 г.

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно–нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторых несовершенств в здоровье ребенка, с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников.

Актуальность.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство — здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы

не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач, направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников специального (коррекционного) учреждения. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике в специальном (коррекционном) учреждении.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с упражнениями на детских силовых тренажерах;
- дать знания о правилах техники безопасности во время занятий на тренажерах;
- формировать у обучающихся потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, ловкость, общую выносливость, быстроту, равновесие, точность движений;
- активизировать внимание;
- вызвать интерес к регулярным занятиям физическими нагрузкам;

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать и слышать рекомендации педагога;
- воспитывать организованность, взаимовыручку, товарищество, ответственность;
- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Система реализации программы

Программа «Здоровячок» рассчитана на 2 года для работы с детьми 5 – 7 лет.

Данная программа реализуется в рамках работы кружка «Здоровячок». Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, длительность – 30 минут, общее количество занятий - 28 (с

октября по май ежегодно). Занятия кружка «Здоровячок» проводят педагоги дополнительного образования по физической культуре.

Программа «Здоровячок» выстроена на основе парциальной программы Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажёрах в детском саду» Москва 2009

Место в режиме дня и время проведения занятий кружка определено расписанием и прописывается в ежедневном плане работы воспитателя и педагога дополнительного образования по физической культуре с детьми.

Формы организации работы с детьми

Работа с детьми по Программе «Здоровячок» организуется через занятия кружка «Здоровячок», обеспечивающие наглядность, системность, доступность и смену деятельности воспитанников.

Форма занятий кружка – коллективная.

Планируя занятия кружка, педагог может выбирать для каждой темы ту или иную форму работы с детьми, учитывая оснащенность и специфику группы.

Принципы реализации программы

Содержание Программы выстраивается с учетом следующих основных дидактических ПРИНЦИПОВ: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Обучаясь по Программе, дети проходят путь от простого к сложному, с возможностью возврата к пройденному материалу на новом, более трудоемком уровне.

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.

Планируемый результат - требования к уровню подготовки обучающихся

К концу года дети должны

знать:

- правила техники безопасности на занятии;
- влияние физических упражнений на организм ребенка;

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на силовых тренажерах;
- выполнять основные виды движений;
- играть в подвижные игры;

выполнять:

- основные виды движений;
- упражнения на детских силовых тренажерах;
- упражнения на укрепление свода стопы

Список литературы

1. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
2. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
3. Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду» - Москва, Издательство «Скрипторий2003», 2014.
4. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
5. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

7. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.