

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 «Малыш»
624804, Свердловская область, г. Сухой Лог, ул. Белинского 18а, 8(34373) 4-53-56,
e-mail: mdou4300@yandex.ru, сайт: <http://43shl.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 41
от «26» сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ № 43
С.В. Семухина
приказ № 142/1
от «26» сентября 2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные атлеты»
Направленность: физкультурно-спортивной (для детей 5-7(8) лет)

Срок обучения – 1 год

СОГЛАСОВАНО
Советом МАДОУ № 43
протокол № 28
от «27» сентября 2021г.

Сухой Лог
2021

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
1.1.3	Значимые характеристики особенностей развития физической сферы детей старшего дошкольного возраста	5
1.2	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	8
II. Содержательный раздел		8
2.1	Описание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы	8
2.2	Описание форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной программы	10
2.3	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников по реализации дополнительной общеразвивающей программы	12
III. Организационный раздел		14
3.1	Описание материально-технического обеспечения реализации дополнительной общеразвивающей программы	14
3.2	Описание обеспеченности методическими материалами дополнительной общеразвивающей программы	17
3.3	Учебный план. Расписание занятий секции. Содержание занятий.	18
3.4	Педагогическая диагностика освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы	64
3.5	Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	66

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 43 «Малыш» (далее - ДООУ), реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Юные атлеты» для детей 6 -7(8) -го года жизни (далее - программа).

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 ДООУ 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.

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно – сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста.

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. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

1.1.1 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы – формирование и развитие у ребенка позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья, развитие физической культуры, активных двигательных способностей.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путем интенсивной двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворить естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

1.1.2 Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы.

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка

полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки, за счет увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- тренажеры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития физической сферы детей старшего дошкольного возраста

В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, занятия с использованием тренажеров могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Возрастные особенности развития физической сферы детей 5-6 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка

развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с заданием.

Возрастные особенности развития физической сферы детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания. В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.