

Комитет по образованию
Администрации Черлакского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Рассмотрено
на методическом совете
МБОУ ДО «Дом детского
творчества»
Протокол № 1 «01. 09. 2023г

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского
творчества» _____ О.Г.Войнова
«01»сентябрь 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Поиграй-ка»

Социально- гуманитарной направленности

Целевая группа 5-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество занятий 2 раза в неделю по одному часу

Общее количество занятий 72 часа в год.

Составитель: Подолец Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Дом детского творчества»

1. Пояснительная записка

Актуальность программы.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: • наследственность; • неблагоприятная экологическая обстановка; • электронно-лучевое облучение и «металло - звук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка); • малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка, у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорнодвигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа. Учитывая интерес детей к занятиям под музыку в игровой форме, с элементами танцевальных движений.

Форма обучения: очная, занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, возраст детей 5-7 лет. 72 часа в год.

Формы проведения занятий: теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры. Формы организации деятельности воспитанников на занятии: групповая (работы в группах); индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем); индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы: Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья с помощью развивающих подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие: 1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. 2. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы; 3. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; 4. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; 5. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие: Развивать: 1. Психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость); 2. Двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений); 3. Дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные: 1. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки; 2. Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка); 3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; 4. Воспитывать у воспитанников патриотические чувства и нравственно-волевые качества в развивающих подвижных играх.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные: 1. Воспитанники слушают и реагируют на сигналы, умеют следовать правилам игры.

2. Самостоятельно использует полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.

3. Воспитанники умеют работать в команде.

4. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные: 1. Имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр.

2. У воспитанниках улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила, быстрота, выносливость.

3. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.

4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением);

5. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Предметные: 1. Имеет осознанное представление о своем организме и здоровом образе жизни;

2. Выполняет коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности позвоночника, мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;

3. Воспитанник знает и может сам организовать разновидности развивающих подвижных игр.

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Маркеры отслеживания усвоения программы (диагностика):

1. Выполнение упражнений, формирующих осанку 2. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы 4. Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них 5. Развивающие (подвижные и спортивные) игры

6. Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении

2. Учебно-тематическое планирование

| №п/п | Тема занятия | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|---|--|--------------|
| 1 Игры 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. | | |
| 1 | Вводное занятие. «Здравствуй, игра!». Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Строевые упражнения. «Вороны и воробьи» | 1 |
| 2 | 1 «Чепуха», «Второй – лишний» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки», 2 «Паровозик», «Горелки» 3 «Пропавшие ручки», «Ловушки – пробежки» 4 «Чехарда», «Филин и пташки» 5 «Куропатки и охотники», 6 «Каравай», «Пропавшие ручки», 7 «Паровозик», «Землемеры» 8 «Вороны и воробьи», «Землемеры» | 8 |
| 2 Игры и игровые упражнения с прыжками. | | |
| Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. | | |
| 3 | 1 «Собери орехи», Малоподвижная игра «Две подружки» 2 «Шишки, желуди, орехи», «Запрещенное движение» 3 «Мышки и две кошки», «Не оставайся на полу». 4 «Две подружки», «Кто сделает меньше прыжков» 5 «Мы веселые ребята», «Матрешка» 6 «Перелет птиц», «Жар-птица». 7 «Бег в калошах», «Быстро шагай!» | 7 |
| 3. Игры и игровые упражнения на метание. | | |
| Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. | | |
| 4 | 1 «Охотники и зайцы», «Горелки». Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка» 2 «Золотые ворота», «Перетяни за черту», 3 «Волк во рву», «Вышибалы», «Запрещенное движение». 4 «Хромой цыпленок», «Чехарда» 5 «Охотники и утки», «Дерево, кустик, травка» 6 «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Охотники» | 6 |
| 4 Игры со словами. | | |
| Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. | | |
| 5 | 1 «Колпачок и палочка» Малоподвижная игра «Дом» 2 «Тегери», «Пройди по верёвочке», Малоподвижная игра «Квартира» 3 «Гуси-лебеди», Малоподвижная игра «Гараж» 4 «Хитрая лиса», Малоподвижная игра «Дом» 5 «Колпачок и палочка», Малоподвижная игра «Гараж» 6 «Лапта» (упрощенный вариант), «Догонялки с мячом со счётом» | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве. | | |
| В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве | | |
| 6 | 1: «Волки во рву». «Волки и овцы». Малоподвижная игра «Елочка» 2«Лесная эстафета», «Всадник» 3Малоподвижная игра «Веточка», «Жмурки с колокольчиком» 4 «Воробьи и вороны», «Огородник и воробей». 5 «Золотые ворота» , «Шел козел по лесу» 6 «Петушки» , «Пастух и стадо» 7 «Кошки – мышки», «Коршун и наседка», 8 «Хромая лиса». «Медведь и жоак», «Скок - перескок». | 8 |
| 6Игровые упражнения в ползание 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. | | |
| 7 | 1 «Медведи и пчелы» , Малоподвижная игра «Капуста-редиска» 2«Кто быстрее до флажка», Малоподвижная игра «Капуста» 3 «Перелёт птиц», «По дорожке», «Сбей кегли». 4 « Кто быстрее через обруч к флажку», «Медведи и пчелы» , 5 «Медведи и пчелы», «Перелёт птиц», 6 «У медведя во бору», «Попади в цель», «Построй башенку». 7«Перетягивание в парах», «Бои петухов». | 7 |
| 7 Игры соревнования. | | |
| Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектива | | |
| 8 | 1«Быстро возьми, быстро положи» , Малоподвижная игра «Котик к печке подошел» 2 «Попади в корзину», «Перебеги поле», "Ласточка и пчелы" 3«Быстро возьми, быстро положи» , «Мяч над головой» 4 «Руки вместо ног», «Ветер и мороз». "Журавль" 5 «Пирог», «"Медом или сахаром», Малоподвижная игра «Котик к печке подошел» 6 «Солнышко», «Родничок», «Путаница» 7«Филин и пташки», «Картошка», Малоподвижная игра «Котик к печке подошел» 8 «Гуси – лебеди», «Блуждающий мяч», «Родничок». | 8 |
| 8 Спортивные игры. | | |
| Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать | | |
| 9 | 1«Пройди – не задень», Малоподвижная игра «Овощи и фрукты» 2 «Пас на ходу», «Ласточка и пчелы», «Журавль» 3 «Переноска мячей», «Космонавты» , «Угадай, кого не стало» 4 «Возьми быстро», «День и ночь», «Солнце и месяц» 5 «Крути-верти, роза», «Садовник», Малоподвижная игра «Овощи и фрукты» 6 «Самый меткий стрелок», «Перетягивание воза» | 6 |
| 9Игры с мячом. | | |
| Воспитывать чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектив. | | |
| 10 | 1«Кто скорее до мяча», Малоподвижная игра «По дорожке» 2«Возьми быстро». « Пройди – не задень», | 6 |

| | | |
|---|---|----|
| | 3 «Быстро возьми, быстро положи». «Колпачок и палочка», 4 « Кто скорее до мяча», «Котик к печке подошел», 5 «Кто быстрее до флажка», «Краски», «Невод» 6 « Пчелки», «Веселые соревнования», «Мамины помощницы» | |
| 10 Игры и игровые упражнения с прыжками. | | |
| Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. | | |
| 11 | 1 «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Самолёты» 2 «Зайка серый умывается», «Бездомный заяц» Малоподвижная игра «Квартира | 2 |
| 11 Игровые упражнения в ползание и лазанье. | | |
| Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника, (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины. | | |
| 12 | 1 «Цветные автомобили», «Перелёт птиц», «Лиса в курятнике» 2 «Пустое место», «Медведь и пчёлы», Малоподвижная игра «По дорожке» | 2 |
| 12 Игры и игровые упражнения на метание. | | |
| Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. | | |
| 13 | 1 Дорожка препятствий», «Подбрось – лови!», Малоподвижная игра «Дом» 2 «Хромой цыпленок», «Чехарда», «Найди пару». | 2 |
| 13 Игры со словами. | | |
| Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. Итоговое занятие. Соревнования весёлые старты. | | |
| 14 | 1 «Пастух и стадо», «Встречные перебежки», Малоподвижная игра «Гараж» 2 «Сделай фигуру», «Оставайся на полу». Итоговое занятие. Весёлые старты. | 2 |
| | | 72 |

4. Контрольно – оценочные средства

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры.

По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько дети научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

5. Условия реализации программы

Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», а также требований к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Для более успешной работы по реализации программы соблюдаются санитарно-гигиенических требований к данному виду деятельности и техники безопасности:

- технические параметры кабинета,
- освещенность,
- воздушный режим,
- мебель,
- покрытие пола,

Наличие необходимой документации:

- образовательная программа,
- план учебно-воспитательной работы (на данный учебный год),
- журнал учета работы объединения в системе дополнительного образования детей

Наличие необходимых условий для реализации образовательной программы:

а) Материально-технические условия:

- наличие и исправность оборудования (в полном объеме),
- наличие (организация обеспечения) необходимого оснащения,
- наличие канцелярии необходимой для работы

б) Методические условия:

- наличие наглядных, раздаточных, аудио- и видеоматериалов,
 - наличие методических разработок педагога,
- наличие просторного зала, площадки;
наличие оборудования и специального инвентаря;
пособия по играм, сценарии игровых программ

Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678 –р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6.Список литературы

1. Большая энциклопедия игр- М.: издательство «Росмен-пресс», 2002-352с.
2. Детские подвижные игры народов СССР\ сост. А.В. Кенеман – М. :Просвещение, 2012 .- 239 с.
3. Игры в школе \ Для школьного возраста.- Минск: Харвест.М.: изд.АСТ 2010.
4. Игры \ энциклопедия – Челябинск 2014 г
5. Кузнецов В.С.Физкультурно оздоровительная работа в школе.М.,2013
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях., Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2016.
7. Минский Е. М. Игры и развлечение в группе продлённого дня. Пособие для учителя – 3-е изд.М.: просвещение.2005г.
8. Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития младшего школьника.М.,2011.