

161)



(161-

ПРИНЯТО:

протоколом педагогического совета № 1  
от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ №161  
от 28.08.2024г. № 219-о/д

Срок реализации программы 9 месяцев

Руководитель ПОУ:  
Инструктор по физкультуре  
Боталова Анна Владимировна

г. Ижевск, 2024

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball – мяч) – это большой мяч диаметром от 45 см – 70 см.

Использование фитболов в нашем ДОО позволяют решать многие оздоровительные задачи.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Программа по спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844).

Программа по спортивной направленности «Здоровячок» является единственной программой в МБДОУ № 161, подобных программ в учреждении нет. Поэтому она востребована у детей и призвана развивать двигательные способности (силу, гибкость, координацию движений, выносливость, быстроту, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

Заключается в том, что она развивает не только физическую подготовку, но и дети учатся сплоченности, коллективизму, умению работать сообща и в команде.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера координации, ловкости, ритмичности,

согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно - оздоровительной работе с детьми.

Программа по спортивной направленности «Здоровячок» рассчитана на обучающихся 2-3 лет и составлена с учетом знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей; опирается на личность ребенка в соответствии с социальными условиями жизни, адаптацией в коллективе, личностными качествами, индивидуальными склонностями, задатками, характером.

- Срок реализации программы 9 месяцев;
- Количество занятий в году – 72;
- Количество часов в году – 72;
- Количество занятий в неделю – 2;
- Количество занятий в месяц – 8;

Наименование ПОУ	Сроки освоения программы	Количество НОД		Количество			Всего часов
		неделю	месяц	занятий в году	недель в году	месяцев в году	
Программа по спортивной направленности «Здоровячок»	02.09.24- -30.05.25	2	8	72	36	9	72

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

- Укреплять здоровье детей с помощью специальных упражнений;
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью специальных упражнений;
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

<b>1</b> (сентябрь)	<p>Тема 1: Ознакомление с техникой выполнения упражнений, запрещенные упражнения, проф. травматизма.</p> <p>Тема 2: Разучить пружинные покачивания на мяче и перекаты. ОРУ с пружинкой «Кикимора»</p> <p>Тема 3: Разучить ИП лёжа на мяче. Дать представление о прокатах на мяче. Переходы из одних ИП в другие.</p>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>2</b> (октябрь)	<p>Тема 1: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка».</p> <p>Тема 2: Фитбол-ритмика: «Лучик золотой».</p> <p>Тема 3: Фитбол-коррекция: «Шкет».</p> <p>Тема 4: Фитбол-атлетика: «Шапокляк».</p> <p>Тема 5: Учить упражнениям на удержание равновесия.</p> <p>Тема 6: ОРУ с мячом: броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча.</p> <p>Тема 7: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка».</p> <p>Тема 8: Фитбол-ритмика:</p>	<b>8</b>		<b>8</b>	

	«Лучик золотой».				
3 (ноябрь)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка». Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «Лучик золотой». Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Шкет». Тема 7,8: Фитбол-атлетика: «Шапокляк»1 занятие: Разработка эскиза и схемы дерева, подбор материала.	8		8	
4 (декабрь)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: «Воробьиная дискотека». Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «кап-кап-кап». Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Белоруска». Тема 7,8: Фитбол-атлетика: «Мама-квочка».	8		8	
5 (январь)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка», «Ушастый нянь» Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «Трамвай» Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Шкет». Тема 7,8: Фитбол-атлетика: «Шапокляк»1 занятие: Разработка эскиза и схемы дерева, подбор материала.	8		8	
6 (февраль)	Тема 1,2: Фитбол-коррекция: «Марыся», «Лукоморье». Тема 3,4: Фитбол-атлетика: «Бегемот».	8		8	

	Тема 5,6 Фитбол-гимнастика: «Людоед». Тема 7,8: Фитбол-ритмика: «Две подружки»				
7 (март)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: Ладонка», «Ку-Ку» Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «Две подружки», «Спляшем Ваня» Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Кошки», «Ивана-Купала» Тема 7,8: Фитбол-атлетика: Семь нот», «Ням, ням»	<b>8</b>		<b>8</b>	
8 (апрель)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: «Веселый мячик», «песня о разных языках». Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «Цыганочка», «круговой танец». Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Рок-н-ролл», «Цапля». Тема 7,8: Фитбол-атлетика: «Ква-Ква», «Упражнение в паре».	<b>8</b>		<b>8</b>	
9 (май)	Тема 1,2: Фитбол-гимнастика: «На болоте», «Циркачи». Тема 3,4: Фитбол-ритмика: «Вальс», «Дождик». Тема 5,6: Фитбол-коррекция: «Волшебный цветок», «Сказочный лес». Тема 7,8: Фитбол-атлетика: «Силачи», «конёк-горбунок».	<b>8</b>		<b>8</b>	
	Итого:	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

Воспитанники приобретают знания:

- О разных комплексах упражнений на мячах;
- О правилах работы на больших мячах.
- О форме и физических свойствах специальных упражнений;

У воспитанников развиваются умения:

- Выполнять упражнения из разных исходных положений;
- Проверять результаты собственных действий;

Наименование ПОУ	Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Форма предоставления (групповые, индивидуальные)	Сроки освоения программы	Количество НОД		Количество			Всего часов
					неделю	месяц	год	недель	месяцев	
Программа по спортивной направленности «Разноцветные мячи»	Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной направленности по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста, по средствам специальных упражнений; Срок реализации 9 месяцев.	Младшая группа	групповые	02.09.24-30.05.25	2	8	72	36	9	72
					2	8	72	36	9	72

Материально-техническое обеспечение:

- ИЗО студия с соответствующим оборудованием (столы, стульчики по количеству детей, учебная мебель, демонстрационная доска, материалы и инструменты по бисероплетению);
- стеллажи для демонстрации работ обучающихся;

Инструменты и приспособления: ножницы, палитра для работы с бисером, карандаши простые, цветные ручки, фломастеры, краски, тетрадь в клетку, картон, клей, линейка.

Материалы: бисер, бусины, стеклярус, пайетки, проволока, леска, нитки.

Дидактические пособия: альбом с образцами техник, схемы их выполнения, образцы изделий, карточки-задания по темам программы, инструкции по технике безопасности (при работе с иглами и булавками, с ножницами), справочная и специальная литература.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Реализация программы художественной направленности «Бусинка» обеспечивается педагогическим работником,

имеющим высшее педагогическое образование, Державина Светлана Сергеевна, воспитатель.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: выставки, фотокаллаж, грамота, готовая работа, диплом, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, беседа, опрос, контрольное задание.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, готовое изделие, диагностическая карта, конкурс, открытое занятие.

Программа обеспечена различными разработками практических заданий (схем), бесед о декоративно-прикладном искусстве, о современных тенденциях наглядными пособиями и дидактическими материалами.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ выполненных работ, рекомендации воспитанникам и т.д.);
- наглядный – показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация педагогом выполнения задания, работа по образцу;
- практический – выполнение работ воспитанниками, применение здоровьесберегающих технологий (разминка для рук, ног, корпуса, пальчиковая гимнастика).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности воспитанников:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа воспитанников.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – организация творческого взаимодействия между всеми учащимися при создании коллективной работы;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

Формы организации занятия: беседа, выставка, открытое занятие, презентация.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм занятия. Занятие состоит из теоретической и практической части. Теоретические занятия включают в себя знакомство с историей бисероплетения, его художественными особенностями и приемами.

Практические занятия основаны на изучении и исполнении приемов бисероплетения, формированием умений и навыков выполнения и оформления изделий.

Широкое применение в процессе обучения нашли такие виды работы, как просмотр литературы, видео и фото материалов декоративно-прикладного искусства с целью расширения кругозора и накопления опыта работы с изделиями из бисера.

Дидактические материалы: учебные пособия со схемами плетения, фотографии, литература по бисероплетению, журналы мод, видеоматериалы, работы воспитанников и др.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗот29.12.2012№273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки от 17.10.2013 №1155);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки от 06.10.2009 №373);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» ( № 26 от 15.05.2013 г.);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).
- Учебно-методическое пособие автора Фицджеральд Диана «Цветочные фантазии из бисера».
- Аполозова Л.М. Бисероплетение. – М., 1997.
- Бабина Н.Ф. Развитие творческого мышления учащихся при решении кроссвордов. – Воронеж 2000.
- Белякова Н. Пасхальные яйца. – СПб., 2000.
- Богданов В.В., Попова С.Н. Истории обыкновенных вещей. – М., 1992.
- Божко Л. Бисер, уроки мастерства. – М., 2002.
- Божко Л. Бисер. – М., 2000.
- Бондарева Н. А. Рукоделие из бисера. – Ростов-на-Дону, 2000.
- Журнал «Школа и производство». Зайцева Н.К. Украшения из бисера. – М., 2002
- Исакова Э. Ю., Стародуб К.И., Ткаченко Т. Б. Сказочный мир бисера. Плетение на леске. – Ростов-на- Дону 2004.
- Куликова Л.Г. Короткова Л.Ю. Цветы из бисера: букеты, панно, бутоньерки. – М.: Издательский дом МСП, 2001
- Магина А. Изделия из бисера: Колье, серьги, игрушки. – М.–СПб.,2002.
- Ткаченко Т. Б., Стародуб К.И. Сказочный мир бисера. Плетение на проволоке. – Ростов-на- Дону 2004.