

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

«Играйте на здоровье»
по физическому развитию

Авторы: Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова
МБДОУ «Донской ясли – сад комбинированного типа «Теремок»
На период 2023 -2024 г.

Возраст детей 4-7 лет

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа составлена на основе парциальной программы Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье!»

Программа рассчитана на два года.

Программа реализуется с детьми младшей – старших групп.

Ведущая идея программы – вызвать устойчивый интерес детей к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребёнка. Программа построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей и взрослых. Игра является и формой организации, и методом проведения физкультурного занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объёма физических нагрузок.

Отличительной чертой физического воспитания дошкольников в современном детском саду является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим развитием ребенка. Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает всестороннее развитие ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку права выбора, представляет возможности для проявления личных интересов и способностей.

1.1. Актуальность дополнительной программы Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных учреждениях система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная.

Так, исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышевского доказывают, что более 40% дошкольников уровень физической подготовки ниже среднего.

Кроме того, современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях России, как региональный компонент реализуется авторская программа «Играйте на здоровье», полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, разработки методических рекомендаций, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: совершенствовать содержание двигательной деятельности детей на основе использования элементов спортивных и подвижных игр.

Задачи:

1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
3. Содействовать развитию двигательных способностей.
4. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
5. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Кроме основных задач Программы решаются следующие:

- развитие речи (словарь, звуковая культура);
- формирование коммуникативных способностей;
- развитие познавательной активности;
- развитие чувства сопереживания.

1.3. Принципы построения программы по ФГОС:

Принцип сознательной активности.

Обеспечивает формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к деятельности, формирование самостоятельности, стимулирование самоконтроля.

Принцип наглядности.

Обеспечивает направленное взаимодействия на функции сенсорных систем, что особенно важно в младшем дошкольном возрасте.

Принцип доступности и индивидуализации.

Обеспечивает последовательное соблюдение методических условий доступности, а также правильное использование средств и методов с учетом индивидуальных различий и степени подвижности.

Принцип цикличности.

Построения системы занятий отражает структурную упорядоченность процесса двигательного развития и определяет повторяемость занятий и их серий.

Принцип синкретичности (соединение, объединение).

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка.

Принцип творческой направленности.

Реализация данного принципа позволяет ребенку, самостоятельно создавать новые движения, основанные на использование его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

1.4. Формы и методы работы

Методы развития

1. Наглядные:

- наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни);
- тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнения в соревновательной форме.

4. Проблемный:

- частично – поисковый (ответы, рассуждения детей с помощью взрослого).

Формы организации

1. Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучение детей ходьбе, беге, ОРУ.

2. Фронтально поточный способ.

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются выполняя заданное упражнение (равновесие, ходьба по шнуру, гимнастическая скамейка; прыжки с продвижением вперед). Этот способ позволяет корректировать действие детей, устранять ошибки, оказывать страховку.

3. Индивидуальный способ.

Применяется при объяснение нового программного материала.

Методы и приёмы воспитания

1. Традиционно принятые:
 - убеждение;
 - поощрение.
2. Неформально – личностные:
 - пример близких;
 - пример друзей.
3. Рефлексивные:
 - индивидуальные переживания;
 - самоанализ (старшая группа).

Методы развития двигательных способностей:



Формы работы с детьми	Формы работы с родителями
Игровые упражнения	Беседа
Подражательные упражнения	Консультация
Элементы спортивных игр	Открытые занятия
Дидактические игры	Информационные стенды
	Совместные мероприятия

1.5. Планируемые результаты.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения парциальной программы «Играйте на здоровье» Волошина Л.Н, Курилова Т.В.:

- у детей сформирован устойчивый интерес и к подвижным играм с элементами спорта;
- дети имеют представления о спортивных играх: баскетбол, бадминтон;
- сформированы элементарные действия с атрибутами данных игр;

- сформированы элементарные технико-тактические действия с атрибутами данных игр;
- развита и обогащена двигательная активность детей;
- дети становятся инициатором в организации подвижных игр во дворе, охотно предлагают свой опыт малышам, включают в игры взрослых;
- сформированы самостоятельность и самоконтроль;
- развиты положительные морально – волевые качества;
- сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.

II. Содержательный раздел

Программа состоит из 4 разделов:

1. Баскетбол.
2. Бадминтон;
3. Летающий мяч.
4. Русские народные подвижные игры.

Комплексное планирование

Элементы соревнования проводятся в следующей последовательности усложнения:

В начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий.

Затем на скорость выполнения движений, сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей.

После этого, возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнить движения.

Задачи обучения дошкольников элементам спортивных (подвижных) игр

Раздел	Сроки проведения	Возраст	Задачи обучения
Баскетбол		4 – 5 лет	1. Познакомить детей с названием игры, инвентарем для неё, создать общее представление об этой игре (стойка, передача мяча на месте и в движении). 2. Создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.

			<p>3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательного отношения к друг другу.</p> <p>4. Развивать координацию движений точность ловкость.</p>
		5 – 6 лет	<p>1. Познакомить с игрою в баскетбол историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.</p> <p>2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнении.</p> <p>3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.</p>
		6 – 7 лет	<p>1. Разучивать правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитника, нападающими.</p> <p>2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику введения, передачи бросков мяча; формировать стремления достичь положительных результатов, воспитывать целеустремлённость, выдержку, решительность в действиях.</p> <p>3. Развивать точность, координации движений быстроту реакции, сил, глазомер.</p>

Бадминтон		5 – 6 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. 2. Разучивать игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателям, играть вдвоём со взрослыми. 3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.
		6 – 7 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить правила игры в бадминтон. 2. Закреплять действия в воланом и ракеткой; учить играть через сетку; свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу). 3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность. 4. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.
Летающий мяч		4 – 5 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч в верх, об землю и ловля его руками. 2. Введение мяча с дополнительными заданиями. 3. Отбивания мяча о пол одной рукой на месте. 4. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
		5 – 6 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча через сетку: - от груди;

			<ul style="list-style-type: none"> - из –за головы; - одной рукой. <p>2. Бросание через шнур от груди.</p> <p>3. Ходьба с перекладыванием с одной руки в другую.</p>
		6 – 7 лет	<p>1. Броски вверх, об землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Броски вверх, об землю и ловля его одной рукой.</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>4. Бросания мяча в цель.</p> <p>5. Передача мяча в парах.</p>
Русские народные подвижные игры		4 – 5 лет	<p>Подвижные игры: «Ручеек», «Капуста», «Жмурки колокольчиком», «Игра с Солнцем», «Горелочки с платочком», «Зоря -заряница», «Золотые ворота».</p> <p>1. Развивать двигательную активность – как фактор влияющей на здоровый образ жизни.</p> <p>2. Учить и разучивать слова и правила русских народных игр.</p> <p>3. Выучить русские народные считалки.</p> <p>4. Развивать различные виды память.</p>
			<p>Подвижные игры: «Гори, гори ясно», «Теремок», «Сова», «Баба Яга», «Малечина – Калечина», «Горелки», «Зоря», «Аленушка и Иванушка», «У тетушки Натальи», «Перетяни веревку», «Васька кот», «Горяча картошка».</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональную сферу ребенка. 2. Развивать мыслительные операции через игру. 3. Развивать воображение. 4. Учить снимать эмоциональное напряжение через игру.
--	--	--	--

Предметно - развивающая среда

- Физкультурный уголок;
- Изготовление атрибутов к подвижным играм и играм с элементами спорта;
- Иллюстрация спортивных игр;
- Художественная и познавательная литература по тематике;
- Стенды, плакаты с элементами спорта.

Взаимодействие с родителями:

- Консультации на тематику;
- Родительские собрания по тематике;
- Благоустройства ДОУ и спортивной площадке на участке;
- Приготовление атрибутов к подвижным играм и играм с элементами спорта;
- Спортивные праздники и досуги с участием родителей;
- Установление партнерских отношений с семьей каждого воспитаника.

Список литературы

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду М., 1992.
2. Анохина Е.А. «Русские народные игры для детей 4-7лет»
3. Волошина Л.Н, Курилова Т.В. «Играйте на здоровья!» Программа и технология физического воспитания детей 5- 7 лет М., 2004.
4. Григорьев В.М. «Народные игры и традиции в России» М., 1991.
5. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» М., 1986.