

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колобок»

Согласовано
решением педагогического совета
№1 от 29.08.2023г.

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ «Детский сад «Колобок»
_____ Т.Н.Савина

Савина
Татьяна
Николаевна
на

Подписан: Савина Татьяна Николаевна
DN: cn=S.U., ou=Заведующий, o=МАДОУ "Детский сад "Колобок", email=Savina.Tatyana.Nikolaevna@kolobok.tambov.gov.ru
Organization: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Место подписания: место подписания
Дата: 2023.08.31 17:48:17+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Приказ № _____ от _____ 2023г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячок»

Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
Сергунина Е.А., старший воспитатель
Черемисина Т.А., инструктор по физической культуре

Срок реализации программы: 2 года
Возраст: 5-6, 6-7 лет

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колобок»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
3. Сведения об исполнителях:	
3.1. ФИО, должность	Черемисина Т.А., инструктор по физической культуре.
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008.</p> <p>Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>Устав МАДОУ «Детский сад «Колобок»</p>
4.2. Область применения	Физическое развитие
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся по программе	4-5 лет, 5-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года
4.8 Рецензенты	
4.9 Заключение педагогического совета	Протокол заседания №__от_____г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Цель и задачи Программы
 - 1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы
- 1.2. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
- 1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования «Здоровячок»
- 2.2. Примерное годовое планирование
 - 2.2.1 Календарно-тематическое планирование (на 1-й год обучения)
 - 2.2.2. Календарно-тематическое планирование (на 2-й год обучения)
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы
- 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми
- 2.5. Социальное партнерство с родителями

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы
- 3.5. Структура образовательной деятельности
- 3.6. Заключение
- 3.7. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной «Здоровячок» (далее – Программа) разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Нормативно – правовой базой для составления данной Программы являются следующие документы:

Федеральный уровень

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Уровень ДОУ

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Колобок» поселка Строитель Тамбовский округ города Тамбов Тамбовской области.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребёнка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивной (оздоровительной) направленности не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому развитию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Всё это заставляет

педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Основа двигательной активности человека – это ходьба и бег. Но так как природа очень щедра. Благодаря движению укрепляются мышцы на обычных тренировках.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программа:

Укрепление и сохранение здоровья дошкольников, повышение уровня выносливости организма, формирование оптимальной двигательной активности дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степов), укрепление мышечной системы, улучшение гибкости, пластики, восстановление тонуса тела, нормализация деятельности сердечнососудистой и дыхательной, костно- мышечной системы, выработка прекрасной осанки, формирование правильного свода стопы.

Задачи Программы, реализуемые педагогом:

1. Внедрение в образовательный процесс ДООУ по физическому воспитанию дошкольников использование нетрадиционного оборудования (круглых батутов со специальными ручками).
2. Формирование устойчивого равновесия, совершенствование точности движений.
3. Развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости.
4. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
5. Пропаганда педагогических знаний среди родителей в вопросах формирования двигательной активности в семье.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы

Основой организации работы с детьми в данной Программе является следующая система дидактических принципов:

1. *Принцип минимакса* – Обеспечивает возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом.
2. *Принцип природосообразности* – развитие в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, психической и физической конституцией, его способностями и склонностями, индивидуальными способностями.
3. *Принцип психологической комфортности* – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
4. *Принцип непрерывности* – обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения.

В обязательное же содержание работы по подготовке к SKY Jumping старших дошкольников входит:

- ознакомление со спортивным снарядами – батутами и его свойствами;
- обязательное проведение инструктажа по технике безопасности.

1.2. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (4-7 лет)

На 6 году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем дошкольном возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягко препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

1.3. Планируемые результаты

К концу дети должны узнать:	К концу дети должны уметь:	Обладать навыками:
иметь представления о форме батута; иметь представление о физических свойствах батута; знать простейшие движения на степ-платформе; знать основные исходные положения; знать о правилах работы на степ-платформе.	владеть приемами самостраховки; выполнять комплексы упражнений; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; длительно сохранять равновесие на степ-платформе, правильную осанку; выполнять упражнения ведином для всей группы темпе; выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку; удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; поддерживать интерес к упражнениям и играм на степ-платформе; оценивать свои движения и ошибки других; выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием батута; проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность; сформирована привычка к здоровому образу жизни.	самостоятельно проверять правильность постановки или посадки на степ-платформе; делать основные движения на степ-платформе; принимать исходные положения в; расслабляться; выполнять упражнения удерживать равновесие; развивать мелкую моторику; поддерживать

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

- у ребенка развито ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- у ребенка сформированы первоначальные представления о роли физической

- культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
 - ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
 - ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
 - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
 - у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
 - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
 - ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой

Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Организацией, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- различные шкалы индивидуального развития.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации *в соответствии:*
 - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,

- разнообразием вариантов образовательной среды,
- разнообразием местных условий

5) представляет собой основу для развивающего управления программой дошкольного образования на уровне Организации, обеспечивая тем самым качество основной образовательной программы дошкольного образования.

Система оценки качества реализации программы дошкольного образования на уровне Организации обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивает развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дополнительного образования;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Объем образовательной нагрузки Программы

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
4-5 лет	2 (по 20мин)	8	72
5-7 лет	2 (до 30 мин)	8	72

2.2. Примерное годовое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий
1	Вводные занятия/знакомство с оборудованием	1
2	Диагностика	1
3	Комплекс 1	7
4	Комплекс 2	7
5	Комплекс 3	7
6	Комплекс 4	7
7	Комплекс 5	7
8	Комплекс 6	7
9	Комплекс 7	7
10	Комплекс 8	7
11	Комплекс 9	6
12	Мониторинг итоговый	1

13	Подготовка отчетного мероприятия	6
14	Отчетное мероприятие	1
	Итого	72

Примерное годовое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий
1	Вводные занятия/знакомство с оборудованием	1
2	Диагностика	1
3	Комплекс 1	7
4	Комплекс 2	7
5	Комплекс 3	7
6	Комплекс 4	7
7	Комплекс 5	7
8	Комплекс 6	7
9	Комплекс 7	7
10	Комплекс 8	7
11	Комплекс 9	6
12	Мониторинг итоговый	1
13	Подготовка отчетного мероприятия	6
14	Отчетное мероприятие	1
	Итого	72

2.2.1. Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема учебного занятия	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Знакомство с деятельностью кружка/диагностика	Познакомить с направлением деятельности. Техникой безопасного поведения	Подвижные игры Беседа Демонстрация
2	Комплекс Сентябрь	Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1. Ходьба 2. Шаги со степа-на пол 3. Шаги в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксаци
3	Комплекс Октябрь	Способствовать усвоению базовых упражнений Развивать координацию и гибкость	1. Ходьба 2. Шаги на степ-платформе 3. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 4. Шаги в сторону 5. Подвижная игра 6. Релаксация
4	Комплекс Ноябрь	Продолжать способствовать усвоению базовых упражнений Развивать координацию и гибкость	1. Шаги на степ-платформе 2. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 3. Наклоны вперед к ногам 4. Подвижная игра 5. Релаксация

5	Комплекс Декабрь	Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава	1. Ходьба змейкой на степ-платформе 2. Работа ног в положении упор- леж 3. Шаги с махом назад и подъемом колена к груди 4. Подвижная игра 5. Релаксация
6	Комплекс Январь	Изучение приставных шагов вправо и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве Изучение танца с элементами скай- джампинга под песню «Что такое доброта?»	1. Разные виды ходьбы: - на месте - на степ-платформе - с руками - с высоким подъемом колен 2. Шаги вперед и назад на степ-платформе 3. Шаги приставные на степ-платформе вправо и влево с полуприседанием 4. Подвижная игра 5. Релаксация
7	Комплекс Февраль	Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степ-платформе с руками 2. Различные виды шагов 3. Прыжки 4. Подвижная игра 5. Релаксация
8	Комплекс Март	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия Продолжение изучения танца	1. Ходьба змейкой 2. Повороты корпуса 3. Присядания из стойки на колених, а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4. Подвижная игра 5. Релаксация
9	Комплекс Апрель	Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степ-платформе с поворотом вокруг себя 2. Различные виды шагов с приседанием, с руками, хлопками 3. Наклоны в положении сидя вправо и влево 4. Подвижная игра 5. Релаксация
10	Комплекс Май	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов	1. Приставные шаги в разных направлениях - вперед на степ-платформе и обратно - вправо и влево на степ-платформе - на степ-платформе с полуприседанием

10	Итоговый мониторинг Подготовка творческого номера/репетиции	Репетиции Постановка творческого номера Открытое занятие Спортивный танец занятие	
11	Итого	72	

2.2.2. Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Тема учебного занятия	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Мониторинг Вводное занятие	Продолжать закреплять общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1. Ходьба 2. Шаги с степа на пол 3. Шаги в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксация
2	Комплекс Сентябрь	Продолжать закреплять общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1. Ходьба 2. Шаги со степа на пол. 3. Шаги в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксация
3	Комплекс Октябрь	Продолжать совершенствовать усвоение базовых упражнений; развивать координацию и гибкость	1. Ходьба 2. Шаги на степ-платформе 3. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 4. Шаги в сторону 5. Подвижная игра 6. Релаксация
4	Комплекс Ноябрь	Продолжать способствовать усвоению базовых упражнений; развивать координацию и гибкость	1. Шаги на степ-платформе 2. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 3. Наклоны вперед к ногам 4. Подвижная игра 5. Релаксация
5	Комплекс Декабрь	Продолжать работу по развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава	1. Ходьба змейкой на степ-платформе 2. Работа ног в положении упор- лежа 3. Шаги с махом назад и подъемом колена к груди 4. Подвижная игра 5. Релаксация
6	Комплекс Январь	Закрепление разных видов ходьбы, развивать координацию и ориентировку в пространстве; изучение танца с элементами скай- джампинга под песню «Раз словечко, два словечко...»	1. Разные виды ходьбы: - на месте - на степ-платформе - с руками - с высоким подъемом колен 2. Шаги вперед и назад на степ-платформе 3. Шаги приставные на степ-платформе вправо и влево с полуприседанием 4. Подвижная игра 5. Релаксация

6	Комплекс Февраль	Закрепление умения одновременной работы рук и ног, продолжать формировать навык правильной осанки. Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степ-платформе с руками 2. Различные виды шагов 3. Прыжки 4. Подвижная игра 5. Релаксация
7	Комплекс Март	Продолжать развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия. Продолжение изучения танца	1. Ходьба змейкой 2. Повороты корпуса 3. Присядания из стойки на коленях, а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4. Подвижная игра 5. Релаксация
8	Комплекс Апрель	Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений. Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степ-платформе с поворотом вокруг себя 2. Различные виды шагов с приседанием, с руками, хлопками 3. Наклоны в положении сидя вправо и влево 4. Подвижная игра 5. Релаксация
9	Комплекс Май	Продолжать развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов	1. Приставные шаги в разных направлениях -вперед на степ-платформе и обратно -вправо и влево на степ-платформе -на степ-платформе с полуприседанием
	Итоговый мониторинг Подготовка творческого номера/репетиции	Репетиции Постановка творческого номера Открытое занятие Спортивный танец занятие	
10	Итого		

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Ребенку довольно сложно понять эту технику движения на степ-платформе, так как представление о движении на степ-платформе – это высокие прыжки. Можно предложить ребенку, что он давит ногами на большую кнопку или положить на голову платок, мешочек и предложить попробовать попрыгать так, чтобы мешочек не упал. Если есть зеркало в зале, пусть он зрительно контролирует свою голову и плечи.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, в зависимости от возраста детей.

Продолжительность одного занятия с детьми 4-5 лет – 20мин, 5-7 лет 25минут.

Занятие состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно

самостоятельных частей:

1). *Подготовительная часть* (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени.

2). *Основная часть* (физические упражнения по оздоровительной гимнастике) по времени занимает 65-70%.

3). *Заключительная часть* (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Занятия проводятся под чётким руководством инструктора, за физическим состоянием обучающихся и воспитанников осуществляет контроль медицинский работник.

Движение на степ-платформе *воспитывает* терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль, слаженность и умение работать в команде.

Занятия на степ-платформе *знакомят* детей со строением свое тела и организма, *формируют* здоровье-сберегающий образ жизни и бережное отношение к своему здоровью, помогают ориентироваться в пространстве и плоскости.

Группы детей для занятий подбирать с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.

Количество детей в группах должно совпадать с количеством степ-платформ.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и проходит через все направления образовательной деятельности.

В процессе приобретения общих культурных умений педагог выступает в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний.

Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному

принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор. Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Социальное партнерство с родителями

Партнерство с родителями осуществляется при проведении открытых занятий, концертов, подготовке костюмов для выступления, проведении анкетирования, консультаций, бесед по художественно-эстетическому развитию детей.

Месяц	Формы сотрудничества
Октябрь	Анкетирование родителей на тему: «Ваше отношение к физическому развитию в детском саду». Индивидуальные беседы с родителями
Ноябрь	Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста посредством использования технологии SKY JUMPING».
Декабрь	Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.
Январь	Выпуск буклета: «Преимущества SKY JUMPING (оздоровительный эффект)».
Февраль	Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством использования технологии SKY JUMPING».
Январь	Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.
Март	Размещение материалов на официальном сайте ДОУ
Апрель	Родительское онлайн-собрание: «Подведение итогов».
Май	День «Открытых дверей» (открытое занятие).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку

предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей,

принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

- использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников.

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

- свободное пространство (зал),
- батуты по количеству человек в группе;
- комплексно-тематическое планирование;
- наглядно-дидактические пособия;
- технические средства обучения (звуковые).

Программой предусмотрено также использование Организацией обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, музыкального, оздоровительного оборудования, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

3.5. Структура образовательной деятельности

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

- Подготовительная часть:

Время продолжительности 6-8 минут

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В процесс разминки можно включать прыжки на скакалке.

Выполняется стоя на степ-платформе, без прыжков. Если дети уже подготовленные, то можно добавить пружинистые движения ногами, но следить, чтобы стопы не отрывались от батута.

Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки

выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Начинается разминка с гимнастики под веселую, но с не большим темпом музыку, стоя на степ-платформе. Первые (одна, две) музыкальные произведения выполняются без прыжков. Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу.

- Основная часть:

Время продолжительности основной части 15-17 минут.

Выполняется в положении стоя на степ-платформе, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на степ-платформе. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции.

Упражнения «стоя на степ-платформе» (на полу).

Простые прыжки (это самое важное упражнение, что бы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Скорей всего на первых занятиях будут только эти прыжки с добавлением разнообразных движений рук, как дети начинают справляться, можно давать следующие задания.

Упражнения на степ-платформе довольно сложные по координации, темпу и техническому выполнению. По этому, целесообразно выполнять новые задания с начало на полу, а потом уже на степ-платформе.

Упражнения «сидя на степ-платформе», упражнения направленные на улавливание темпа, ритма музыка, это хлопки в так музыки, отбив ногами, качание головой.

Сидя (лежа) на степ-платформе. Эти упражнения направлены на гибкость, на развитие силы мышц, на расслабление.

Так же в основной части проводится подвижная игра, подвижная игра в целях безопасности и задействия всей группы детей проводится без батутов.

Можно организовать игры на батутах средней подвижности.

«Повторяй за мной» ребенок показывает упражнения, остальные за ним повторяют, водящий исправляет ошибки.

«Попрыгунчики» водящий поворачивается спиной к детям, пока играет музыка дети выполняют различные прыжки, как только музыка закончилась дети должны замереть, остановить свои прыжки, прилипнуть к батуту, а водящий в этот момент поворачивается и называет, того кто еще прыгает.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

- Заключительная часть (3-5 минут):

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на степ-платформе или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление.

3.6. Заключение

При внедрении физкультурно-оздоровительной работы в систему работы ДОУ: может быть получен следующий социальный эффект:

- удовлетворение запросам семьи и государства в здоровом ребенке;
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
- поддержка и сохранение здоровья подрастающего поколения;
- повышение имиджа учреждения; работа ДОУ в инновационном режиме, на современном уровне.

3.7. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. -160 с.
2. Иванова Т.А. Йога для детей. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. -192 с.
3. Д.П. Рыбаков. Методическое пособие. Комплекс упражнений на системе «ТИСА» в процессе рабочего дня. СПб.,2012г.
4. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., «Танцы на батутах», Издательство РГПУ им. Герцена, СПб, 2013г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г
6. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г