

Принято Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №45
от 30 августа 2024 г. Протокол №1

Утверждено приказом
заведующего
МБДОУ детского сада №45
от 30 августа 2024 г. №138-ос

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для детей спортивной секции
«Спортивные звездочки»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор: инструктор по ФК Коньшина Т.Ю

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детской секции скандинавской ходьбы «Спортивные звёздочки» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон № 273 ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 декабря 2020 года.
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 1 марта 2021 года № «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СП 1.2.3685 – 21.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 45» города Воткинска Удмуртской Республики.

Направление дополнительной образовательной программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детской секции скандинавской ходьбы «Спортивные звёздочки» физкультурно - оздоровительной направленности.

В настоящее время, современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. В условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, несбалансированное питание, насыщенное ГМО, информационно-психологические перегрузки, снижение двигательной активности. Забота о здоровье воспитанников - приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания.

О возможностях и преимуществах этого вида спорта нам широко известно. Это не только тренировка, но и альтернатива к активному досугу на свежем воздухе.

Новизна заключается в том, что программа включает в себя несколько направлений: ходьба-профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие выносливости. Дыхательная гимнастика: профилактика простудных заболеваний. Игровые упражнения: развитие координационных способностей дошкольников.

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в том, что скандинавская ходьба стала очень популярной в последние годы. Это не просто ходьба с палками, тут нужна определенная техника, этому и обучают дошкольников.

Скандинавская ходьба имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища; скелетную мускулатуру, сухожилия, связки.
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- улучшает связки стопы - профилактика плоскостопия.
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма, что позволяет всестороннее развивать психические и физические качества дошкольника.

Ходьба с палками соединила в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы). В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. К занятиям допускаться дети с отсутствием противопоказаний по состоянию здоровья. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме. За счет использования специальных телескопических палок. Перед занятием важно правильно подобрать высоту палок, для этого необходимо взяться за рукоятки, поставив палки кончиками к пяткам и пододвинуть локти ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, палки подобраны правильно. Во время занятий необходимо следить за техникой выполнения шага, согласовывать движения рук и ног. При правильной ходьбе задействовано более 90% мышц, активно работает верхне-плечевой отдел. В результате нагрузка на мышцы распределяется равномерно, нет излишнего давления на суставы, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, снимается напряжение в плечах и шее. Что следует учесть, сидячее положение ребят во время образовательного процесса и факт наличия искривления осанки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно. Дошкольник учится контролировать положение своего тела. Тренировки по ходьбе с палками возможны детям как на свежем воздухе, при температуре соответствующей норме для проведения занятия вне помещения, так и в спортивном зале. Благодаря работе почти всех мышц тела и активного притока кислорода увеличивается сердцебиение со 120 до 150 ударов в минуту. К внутренним органам начинает поступать повышенное количество наполненной кислородом крови, благодаря чему улучшается работа внутренних органов. При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, ведётся профилактика плоскостопия.

Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и улучшается координация движений.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- любовь к двигательной активности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В реализации данной образовательной программы участвуют воспитанники ДООУ в возрасте 6 -7 лет.

Возрастные особенности детей 5 -7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 —4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 6 —7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей

плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Для дошкольников формируется одна группа из 7-12 человек

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

В ходе реализации программы сочетается групповая работа (в группе 7 – 12 участников) и работа по подгруппам (2-3 воспитанника). Дополнительная образовательная программа рассчитана на трехмесячное обучение.

Формы и режим занятий:

Форма	Количество занятий	Периодичность
групповая	30 минут	1 раз в неделю
подгрупповая	30 минут	1 раз в неделю
итог	72	2 раза в неделю

Занятия группы проводятся: во второй половине дня с 16.00 до 16.30 во время самостоятельной деятельности.

Продолжительность занятия – 30 минут.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: - индивидуальная (разучивание элементов ходьбы);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработки определенного элемента);

- групповая (разделении на мини группы для закрепления техники ходьбы);

- коллективная (выполнение тренировок для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

Ожидаемые результаты.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

- расширен кругозор, уточнены представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создана положительная основа для формирования привычки к здоровому образу жизни.

- Умение технически правильно выполняют технику ходьбы;

- самостоятельно контролируют физическое состояние во время тренировки;

- поддерживают правильное дыхание при ходьбе.

Тесты для диагностики:

«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

1. Тест: «**Челночный бег**» 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

2. Тест «**Наклон вперед**»

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени.

Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус».

Фиксируется из трех попыток лучший результат.

3. Тест «**Равновесие**» Проба Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Фиксируется время устойчивости в этой позе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие	4,5	1,5	3,0	Беседа «Что такое скандинавская ходьба»
2.	Инструктаж по технике безопасности ТСО	1,5	1,5	-	Беседа
3.	ОРУ	9	1,5	7,5	Выполнение подготовительных упражнений.
4.	Координация (движение рук и ног)	27	-	27	Разучивание шага с согласованным движением рук и ног.

					Работа индивидуально.
5.	Дыхание при физической нагрузке	6	3,0	3,0	Дыхательные упражнения и игры на дыхание.
6.	Работа над техникой и темпом ходьбы	12	1,5	10,5	Перекаты стопы с пятки на носок. Движения с широкой амплитудой
7.	Подвижные и малоподвижные игры для развития координации и равновесия.	6	3,0	3,0	Игры и самоконтроль.
ИТОГО		72	10,5	61,5	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

Виды ходьбы.

Ходьба в удобном темпе, палки «хвостики». Тянем палки за собой.

Согласованная работа рук и ног (палки держим по середине)

Закрепление ходьбе с перекатом с пятки на носок. Палки держим по середине.

Закрепление ходьбе с перекатом с пятки на носок. Согласованные движения рук и ног.

Обучение широкому шагу с перекатом и поворотом корпуса.

Закрепление широкого шага с перекатом и поворотом корпуса. В удобном темпе.

Закрепление широкого шага в разном темпе.

Отрабатывать синхронность работы рук и ног.

Обучение подъему шагом и спуску с пологого склона, по ступенькам.

Перешагивание предметов.

Закрепление «Скандинавского шага» в разном темпе.

Игры

1 «Кто быстрее возьмёт палочки», «Цапля и лягушки», «Лиса - тушканчики» «2 дракона», «Не зевай», «Солнце», «Змейка», «Липкие пеньки», «Запретное движение», «Воздух, вода, земля, ветер», «Золотые ворота», «Удмуртские горелки», «Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра), «Жмурки» (русская народная игра), «Маляры и краски» (татарская народная игра)

Игровые упражнения

Вместе будем мы играть - ходьба на месте

Линия тела и ходьба

Будем весело шагать – ходьба с ускорением (с поворотами)

Кто сильнее? – ходьба на выносливость

Кто ловчее? – ходьба на скорость

Кто быстрее всех дойдёт! – ходьба со сменой движения до заданной цели.

Ходьба для красивого тела.

Во время ходьбы использую музыкальное сопровождение.

Для каждого ребёнка свой темп и ритм, дозировку. Снегери.

Карлики и великаны. Не перепутай. Нос- ухо – нос. Палки по местам.

Верёвочка. Три движения. Повтори-ка.

Упражнение на дыхание:

«Раскрываем бутон», «Шуршание листвы», «Ароматное яблоко»
«Воздушный шарик», «Задуй свечу», «Ветерок», «Пушинка», «Самолётик»,
«Шезлонг», «Деревья», «Колокол», «Трубач», «Лыжник», «Волна», «Поезд»,
«Рубка дров», «Свисток», «Маятник».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название темы	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие	Знакомство детей с скандинавской ходьбой	Просмотр наглядностей, знакомство с пособием. Палками для скандинавской ходьбы	Беседа «Что такое скандинавская ходьба»
2.	Инструктаж по технике безопасности ТСО	Правила поведения на занятии. Техника безопасности при обращении с палками	-	Беседа. Показ Устный опрос
3.	Общие развивающие упражнения	Для чего нужно выполнять ОРУ	Выполнение подготовительных упражнений	Правильное выполнение подготовительных упражнений. Работа над техникой ходьбы

4.	Координация (движение рук и ног)	Объяснение и показ	Выполнение ходьбы с постепенным усложнением	Разучивание шага с согласованным движением рук и ног. Работа индивидуально
5.	Дыхание при физической нагрузке	Работа по формированию правильного дыхания	Разучивание игр и игровых упражнений на дыхание	Выполнение игр и игровых упражнений на дыхание.
6.	Работа над техникой и темпом ходьбы	Понятие «оздоровительной ходьбы».	Выполнение ходьбы	Выполнение ходьбы. Самоконтроль.
7.	Подвижные и малоподвижные игры для развития координации и равновесия.	Знакомство детей с играми	Игровая деятельность	Соблюдение правил игры

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требование к помещению:

- Спортивный зал. Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности.
- Спортивная площадка. С ровной травяной поверхностью. Используется при благоприятных погодных условиях.
- палки телескопические по количеству детей и педагога.
- спортивное оборудование (флажки, конусы, кубики, шнуры)

Материально-техническое обеспечение:

- шкаф для хранения палок, спортивного оборудования и наглядного материала,
- спортивный зал, спортивная площадка,
- палки телескопические (раздвижные),
- «тропа для скандинавской ходьбы» с пологими склонами, природными препятствиями.
- флажки, конусы, кубики, шнуры.
- магнитофон,

- бубен,
- записи видео и аудио формата CD и Mp3
- ноутбук
- мнемо – таблицы (схемы),
- литература на данную тему.
- пособия и оборудование для подвижных игр.

Кадровое обеспечение:

Руководитель детской спортивной секции– Коньшина Татьяна Юрьевна, инструктор по ФК первой квалификационной категории, имеющий соответствующее образование и опыт работы с детьми в области физическое воспитания более 20 лет.

Методическое обеспечение:

Для освоения учащимися курса секции по скандинавской ходьбе используются следующие методы:

- словесные:

объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий. Рассказ: о спортсменах; разновидностей спортивной ходьбы; правилах и технике.

- наглядные:

использование аудио иллюстраций, демонстрация педагогом техники ходьбы.

- практические:

использование упражнений и заданий по освоению скандинавской ходьбы;

- репродуктивный метод: метод показа и подражания;

- проблемный метод: нахождение техник и способов для отработки ходьбы.

Информационные интернет ресурсы:

1. Википедия. Скандинавская ходьба. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Сайт «Ваш спорт» <http://vashsport.com/skandinavskaya-xodba-s-palkami-polza/>
3. Техника скандинавской ходьбы <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/technikaskandinavskoj-xodby/>
4. Сайт «Международная клиника» http://www.medem.ru/for_doctors/publications/o_polze_khodby/

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Курс обучения: 9 месяцев

Количество недель: 36 недель

Количество учебных дней: 72 дня

Продолжительность каникул: зимние – 2 недели.

МЕСЯЦ/неделя	1	2	3	4	5
Сентябрь	У	У	У	У	
Октябрь	У	У	У	Р	У
Ноябрь	У	У	У	У	
Декабрь	У	У	А	Р	
Январь	П	У	У	У	
Февраль	У	У	У	У	
Март	У	У	У	У	
Апрель	У	У	У	У	
Май	У	У	А	Р	

Условные обозначения:	У – учебная неделя П - праздничная неделя Р - развлечение А – итоговая неделя
-----------------------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасия Полетаева «Скандинавская ходьба» издательство «Питер» 2019г.
2. Е.А. Азябина «Игры – забавы на участке детского сада» издательство «ТЦ Сфера» 2019г.
3. Геннадий Кибардин «Скандинавская ходьба лечит».
4. О. В. Бурлакина «Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания».
- 4Л.Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольникам» издательство «Владос».
5. О.Л. Громова «Спортивные игры для детей» «ТВ Сфера»

