

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №187»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол заседания № 1
от 22 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ №187
№ 87 от 11 сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНА
с Советом родителей МБДОУ
«Детский сад №187»
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности по
обучению дошкольного возраста «А ну-ка лыжники»
на 2024-2025 уч. год

Руководитель: Злыгостьева В.Л

возраст обучающихся 6 - 7 года
срок обучения – 4 месяца, зимний период

Ижевск 2024

Содержание

1.Пояснительная записка

Направленность программы

Новизна программы

Актуальность программы

Цели и задачи программы

Возраст детей

Сроки реализации дополнительной программы

Форма и режим занятий

Ожидаемый результат

Формы выявления и представления результатов

2.Учебно-тематический план

Содержание программы

Взаимодействие с семьей

3.Методическое оснащение программы

4.Материально-техническое оснащение программы

5.Список литературы

6. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости детей, является закаливание организма средствами проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе. Одним из самых доступных видов является скандинавская ходьба и лыжные прогулки. При систематических занятиях на лыжах у детей развивается координация движений, быстрота, сила, ловкость, выносливость. Большая динамическая работа ног оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.

Направленность программы

Физкультурно-оздоровительная: направлена на укрепление здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни и физкультурных навыков, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность

В соответствии с законом № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы и детского сада идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой группы.

С точки зрения воздействия на окружающую среду, практически все предприятия города Ижевска характеризуются повышенными вредными выбросами. Одним из основных загрязнителей атмосферы является углекислый газ. В результате хозяйственной деятельности происходит загрязнение почв различными тяжелыми металлами, содержащимися в отходах добычи и переработки полезных ископаемых, в продуктах сгорания топлива и хозяйственно-бытовых отходах, обладающими высокой токсичностью к растениям, животным и человеку.

В связи со всеми вышеперечисленными причинами в городе наблюдаются хронические заболевания, связанные с дыхательной системой и желудочно-кишечным трактом. В нашем детском саду № 187 анализ уровня заболеваемости за период обучения в детском саду, показал, что у большинства детей наблюдается предрасположенность к заболеваниям дыхательной системы. Еще одним фактором, подтолкнувшим к созданию данной программы, послужило наличие у детей нарушения осанки и плоскостопия. А также по многочисленным запросам родителей.

Цели и задачи периода

Цель: Формирование у воспитанников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Познакомить детей с лыжами, вызвать интерес к этому виду спорта.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья дошкольников;
- использовать ходьбу на лыжах как средство оздоровительного воздействия на организм детей.
- обогащать знания детей о ЗОЖ через прогулки на лыжах.
- расширить и разнообразить взаимодействие ДОО и родителей по формированию ЗОЖ.

Принципы реализации программы

Принцип единства с семьей. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка, в данном случае нацеливание его на ведение здорового образа жизни, четкого понимания такой необходимости.

Возраст детей

Программа адресована детям от 6 до 7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на зимний период.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся во фронтальной форме и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Время проведения занятий: согласно СанПиН продолжительность занятий зависит от возраста детей - подготовительная группа – 30 мин.

Ожидаемые результаты

Планирую, что занятия детей по моей программе приведет к следующим результатам:

1. Динамика заболеваемости детей станет незначительной.
2. К концу периода ребенок будет знать приемы ходьбы на лыжах различными способами, использовать лыжи как досуг.
3. Ребенок станет «агентом» в семье по формированию привычек членов семьи к ЗОЖ.
4. Усилится взаимодействие ДОО и семьи по вопросам формирования основ ЗОЖ (систематическая совместная деятельность).

Формы выявления: Опрос, наблюдение, соревнования, анализ выполнения нормативов, анкетирование родителей, анализ приобретенных навыков.

Формы фиксации: Журнал, грамоты, видеозапись, отзывы родителей, фото.

Формы представления: прогулки в лес, отчеты, открытые занятия.

2. Учебно-тематический план

Занятия, прогулки в лес, на стадион проводятся: декабрь – март.

Учебный план

Возрастная группа	Сроки освоения программы	Количество минут в неделю	Количество НОД в неделю/месяц	Количество недель/месяцев	Всего академических часов в период
—	—	—	—	—	—
Подготовительная группа	с 01.12.2024 по 31.03.2025	60	2/8	16/4	32ч.

Программа может быть продлена по желанию родителей и детей на следующий год в зимний период.

Содержание программы

В каждом направлении работы по данной программе выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни, развитие навыков хождения на лыжах, катания на лыжах с небольших горок, подвижные игры на лыжах.
2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет):

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся.

Педагогу необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относятся мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.
- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.
- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Необходимо обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Алгоритм овладения умения бросать в цель:

- Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.
- Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Алгоритм взаимодействия:

- Педагог организует обучение приемам спортивных игр с группой детей, тренирует основные навыки;
- Педагог организует спортивную игру с детьми и несколькими взрослыми;
- После этого предлагает закрепить дома или самостоятельно.

Источники: «Педагогика оздоровления» Кудрявцев, ж. «Ребенок в д/саду» № 5, 2004 г, «Ребенок в д/саду» №6, 2004 г.

Формы и виды работы с детьми в семье и ДОУ

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	Беседы педагога с детьми при: • формировании культурно-гигиенических навыков; • организации питания.	Беседы отца и матери: • «Вкусные посиделки»; • чистота тела; • организация сна; • мои чистые игрушки; • я люблю комнатные растения.
2.	Занятия: • физическая культура; • обучение элементам спортивных	Оздоровительные традиции в семье: • ходим в сауну; • бассейн;

	игр; • динамический час. Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	• на лыжах, в походы. Оздоровительные игры в семье: • профилактика осанки; • зрения; • плоскостопия; • игры для предупреждения гиподинамии.
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье», «Рецепты доктора Комаровского».
5.	Встреча с интересными людьми (спортсмены г.Ижевска)	Посещение городских мероприятий: • футбольные матчи; • мотокроссы; • все виды соревнований, проходящих в городе
6.	Акция «Здоровый образ жизни» • подготовка д/материала.	Непосредственное участие родителей в акции.
7.	Познавательное развитие: • беседы о ЗОЖ; • рассказы из личного опыта; • беседы старшей м/сестры, врача.	Беседы отца: • я веду здоровый образ жизни. Беседы матери: • я веду активный и подвижный образ жизни; • физические качества отца.
8.	Поездка в музей спорта	Посещение библиотеки, клуба здоровья, спортивного магазина «Спортмастер».
9.	Тематические мероприятия: • прогулки в лес на лыжах «А ну-ка лыжники»	Тематические мероприятия в городе: • посещение игры по хоккею «Ледовый дворец».
10.	Информационное поле для детей: • выпуск папки передвижки. • анкетирование; • интервьюирование.	Информационное поле для родителей: • непосредственное участие в выпуске плакатов; • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива); • анкетирование; • освещение в СМИ.

Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести лыжи настольно-печатные игры (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимобучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, мороза, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; лыжные прогулки;	

здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

Физкультурно-оздоровительный климат в семье

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон.

Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны педагога необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры, катание на лыжах, походы, праздники воспитателя с детьми и их родителями.

Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в д/саду.

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

3. Методическое обеспечение программы

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная.

Информационно-рецептивная деятельность воспитанников предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с родителями по поиску информации.

Репродуктивная деятельность воспитанников направлена на овладение ими умениями и навыками выполнения физических упражнений, элементов подвижных игр на лыжах, катание на лыжах на стадионе и в лесу. и т.д. через выполнение образцов показа педагога. Эта деятельность способствует развитию физических качеств, двигательных умений, укреплению мускулатуры тела, умению работать самостоятельно и в группе.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности:

- Словесные – беседы, объяснения, анализ выполнения того или иного упражнения и т.д.
- Наглядные – собственный показ педагогом приемов и упражнений, выполнения последовательности действий, работа по образцу и т.д.
- Практические – тренировочные упражнения, совместные подвижные игры, итоговые тесты. и т.д.

Выбор методов (способов) обучения зависит от возрастных, особенностей детей, темы и формы занятий. При этом все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности, радости от преодоления трудностей в освоении материала и движений, слаженной работы мышц. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, поощрения, создание положительной мотивации, актуализация интереса, выступление на спортивных досугах и соревнованиях.

4. Материально-техническое оснащение программы

Учебная лыжня, стадион, лес, площадка для практических упражнений оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН.

Материалы – спортивный инвентарь по количеству детей (лыжи, мешочки, флажки, конусы и т.д.)

Дидактическое оснащение курса – картотека п/игр, подборка музыки, картотека схем последовательности выполнения упражнений, заданий, игр, картотека физкультминуток, папки по видам спорта, организации правильного питания, строения человека, папки – передвижки с информацией для родителей.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.П.Голощекина «Лыжи в детском саду»
2. И.А.Кочуева «Обучение детей ходьбе на лыжах» из опыта работы.
3. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
4. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.
7. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие / Л.В.Карманова – М. : Нар. Асвета, 1980. - 162 с.
8. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 224 с.
9. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.
10. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
11. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
12. Токаева Т.Э. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья». – Пермь, 2011 г.
13. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.
14. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.

6. Календарный учебный график

месяц	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество занятий в месяц
декабрь	2	4	8
январь	2	4	8
февраль	2	4	8
март	2	4	8
итого		16	32