

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад»**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Берёзовая, 8. Тел.:
(834394)9-24-58, e-mail: madou52@mail.ru

СОГЛАСОВАНА:

педагогическим советом
МАДОУ ЦРР – детский сад
Протокол №1 от 30.08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МАДОУ ЦРР – детский сад
Т.М. Медведева
Приказ № 83/2 от 30.08. 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Здоровая ходьба»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации - 1 года

**Составитель: Худякова Татьяна Алексеевна,
Инструктор по физической культуре, 1КК**

Красноуфимск

РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Здоровая ходьба» физкультурно-спортивной направленности (далее - Программа).

Актуальность. Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики в области охраны нации. В условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Рост заболеваемости, по некоторым показателям, настолько высок, что это вызывает серьезную тревогу за судьбу и здоровье нации. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, насыщенное ГМО; информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образование детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, и в конечном счете – отношения государства к проблемам здоровья.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания, на мой взгляд, в этом смысле очень важны, рационально организованный двигательный режим, разнообразие подвижных мероприятий по формированию осознанного отношения и своему здоровью.

Данную стратегию обучения и развития в дошкольном образовательном учреждении можно реализовать в образовательной среде с помощью работы секции «Здоровая ходьба» для детей 6-7 лет.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д);

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Уставом МАДОУ ЦРР – детский сад;
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программа и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР – детский сад.

Программа разработана в соответствии с потребностями населения ГО Красноуфимск.

Цель: формирование навыков скандинавской ходьбы.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями и значением;
- учить воспитанников технике скандинавской ходьбы с палками;
- учить воспитанников правильно подбирать по росту и пользоваться специальными палками для ходьбы;
- формировать представления о гигиене: гигиене тела, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Развивающие:

- развивать двигательные качества и умения: скоростно-силовых, точность и координацию движений, гибкость, пластичность; умение ориентироваться в пространстве; обогащать двигательный опыт;

Воспитательные

- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выносливость;
- воспитывать основы здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

Адресат: Программа рассчитана для воспитанников 6-7 лет.

Возрастные особенности воспитанников 5-7 лет. Двигательный аппарат у детей в возрасте 6-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций. Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов. Дети в старшем дошкольном возрасте способны преодолевать без отдыха более 3000 метров! Во время преодоления дистанции у ребёнка не наблюдается ярко выраженных признаков усталости. Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки малышей.

Срок освоения программы: 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут.

Форма обучения: очная.

Объём программы: 36 часов.

Виды занятий: Теоретическая и практическая подготовка. В теоретической части: презентации, беседы, объяснение. В практической части в основном используются: занятие - демонстрация образца действий, занятие - игра, соревнования, занятие-поход.

Уровневость Программы: традиционная

1.2. Содержание Программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История скандинавской ходьбы. Правила техники безопасности.	1	1	-	-
2	Основная ходьба.	10	1	9	Открытое занятие
3	Обучение основным движениям.	8	1	7	
4	Обучение одновременному и попеременному шагу.	10	1	9	Эстафета -
5	Обучение подъему шагом "елочка".	6	-	6	Соревнования
6	Спортивный праздник.	1		1	Праздник
	ИТОГО:	36	4	32	

1.3. Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие. (1 занятие)

Теория: - 1 занятие. Вводное занятие Вводный инструктаж. Игра- презентация «История скандинавской ходьбы», «Основные движения скандинавской ходьбы» Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Правила поведения на занятиях. Историю возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Правила подбора по росту и использование специальных палок для ходьбы. Принципы организации тренировочных занятий. Методы самоконтроля за самочувствием

Тема 2. Основная ходьба . (10 занятий)

Теория: - 1 занятие. Настрой на тренировку. Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах.

Практика: - 9 занятий. Разминка и упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Упражнения для развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Спортивная ходьба. Преодоление препятствий с палками.

Тема 3. Обучение основным движениям. (8 занятий)

Теория: - 1 занятие. Настрой на тренировку. Способы работы с дыханием. Особенность проведения скандинавской ходьбы в холодный период года

Практика: - 7 занятий. Разминка и упражнения с палками для развития гибкости. Упражнения для развития основных физических качеств Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба без палок. Чередование различных способов ходьбы. Подготовка к эстафете ходьбы и участие в ней. Подготовка к соревнованиям по преодолению контрольной дистанции на время и на расстояние.

Тема 4. Обучение одновременному и попеременному шагу. (10 занятий)

Теория: - 1 занятие. Правила поведения на занятиях в холодное время года. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий в зимний период. Игры- объяснения на развитие «чувства палок» и чувства равновесия.

Практика: - 9 занятий. Разминка и упражнения с палками для развития выносливости. Упражнения для развития основных физических качеств Упражнения для развития силы

отдельных мышечных групп. Обучение одновременному шагу. Закрепление одновременного шага, попеременного шага. Повторение попеременного и одновременного шагов Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба без палок. Чередование различных способов ходьбы. Подготовка к эстафете ходьбы и участие в ней. Подготовка к соревнованиям по преодолению контрольной дистанции на время и на расстояние.

Тема 5. Обучение подъему шагом "елочка". (6 занятий).

Практика: - 6 занятий. Разминка и упражнения с палками для развития выносливости. Упражнения для развития основных физических качеств Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Обучение подъему шагом "елочка". Повторение подъема шагом "елочка". Закрепление подъема шагом "елочка", повторение. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту.

Тема 6. Спортивный праздник. (1 занятие).

Практика: - 1 занятие. Спортивный праздник: основная ходьба, ходьба одновременным и попеременным шагом, подъем шагом "елочка", ходьба в гору, ходьба со спусков, ходьба по снегу и льду, ходьба с разной интенсивностью. Демонстрация ранее изученных шагов и подъемов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- имеют представления об истории скандинавской ходьбы;
- владеют технологией скандинавской ходьбы, владеют навыками основной ходьбы, ходьбы одновременным и попеременным шагом, подъем шагом "елочка", ходьба в гору,
- сформированы навыки ритмически согласованно выполнять шаги в сочетании с работой рук.
- сформированы навыки правильной осанки, правильного дыхания;

Метапредметные результаты:

- развиты двигательные способности и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность, выносливость, координация движений)

Личностные результаты:

- имеет представления о здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья;

РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Гимнастические палки, флажки, кегли; лыжные палки, изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце. Длина палок вычислена по росту каждого ребенка (палки должны быть короче роста малыша на 25 см.).

Информационное обеспечение:

Видеоматериалы, презентации в цифровом формате «История скандинавской ходьбы», «Скандинавская ходьба», картотека игр по здоровому образу жизни, рекомендации для родителей и педагогов.

Кадровое обеспечение:

Требования к квалификации педагога: среднее педагогическое образование, высшее педагогическое образование, курсы повышения квалификации по данному направлению.

Методические материалы:

Схемы- маршруты движения по территории детского сада:

- Маршрут №1. Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.

- Маршрут №2. По местности с небольшим перепадом высот. Комплексы основных и общеразвивающих упражнений. *Инструкции* (правила техники безопасности, правила электробезопасности, правила пожарной безопасности, правила дорожного движения).

Формирование группы: Число воспитанников, одновременно находящихся в учебной группе – 22-24 человек. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Перечень форм обучения: Занятия проводятся групповой форме.

Структура организации занятия:

1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 4 занятия);

2 часть –разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (комплекс разминочных упражнений рассчитаны на 1 месяц);

3 часть – упражнения на релаксацию.

Для обучения детей используют разнообразные игровые и рефлексивные методы и приемы, способы педагогической поддержки личности ребенка:

- поддержка, подбадривание, помощь;
- показ образца действий, страховка в ходе выполнения, контроль качества и кратности;
- поощрение проявления доброжелательного внимания, сочувствия, сопереживания;
- эмоциональное выражение чувств и переживаний педагогом;
- обсуждение различных ситуаций, рассматривание картин, просмотр презентаций.

Программа основывается на следующих принципах:

- *принцип развивающего образования* через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- *принципы дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования:* признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;
- *принцип постепенности, последовательности и систематичности:* подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей* детей: ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка; соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу;
- *принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- *принцип повторности:* повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха
- *принцип сознательности:* направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 5 сентября.

Промежуточный контроль осуществляется в период с 27 по 31 декабря.

Итоговый контроль осуществляется с 25 по 31 мая.

Для оценивания используются следующие методы: наблюдение, беседа, игра, игровые ситуации.

Форма представления результатов:

- открытые занятия;
- эстафета;
- соревнования;
- листы фиксации;
- протоколы соревнований;
- спортивный праздник.

Основная задача мониторинга - определение качества реализации Программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития ребенка. Проведение мониторинга позволяет выявить индивидуальные особенности развития ребёнка, при необходимости разработать индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала каждого воспитанника.

Уровень развития оценивается на основе наблюдений.

- высокий - ребенок действует самостоятельно;
- средний – ребенок допускает незначительные ошибки;
- низкий – требуется постоянная помощь взрослого.

2.3. Список литературы

1. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа а. дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 336с.
4. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Метод рекомендации. СПб., 2012.
5. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Метод рекомендации. СПб., 2012.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. -М.: Мозаика – Синтез, 2013.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.:Мозаика – Синтез, 2012.
9. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.
10. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.
11. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.
12. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.
13. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. СПб., 2010.
14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.

15. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т. Г. Карпова. – Волгоград: Учитель, 2012.
16. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. –Волгоград: Учитель, 2010.
17. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.

Нормативно-правовые документы:

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д).
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024