Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
протокол от 01.03.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 17.05.2023 г. № 268-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лесенка здоровья»

Срок освоения - 1 год
Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования,

Даурова Наталия Владимировна,
Соскова Татьяна Валерьевна
методисты

Пояснительная записка

В современном образовательном учреждении необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать дополнительные мероприятия по привлечению дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Необходимо привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и умение взаимодействовать со сверстниками во время игрового занятия.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Лесенка здоровья» представляет собой целостную систему по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Физическое развитие детей в современных условиях демонстрирует всестороннее развитие ребенка. Со стороны социально-коммуникативного развития – это взаимодействие в различных подвижных играх со сверстниками, построение взаимоотношений, развитие чувства поддержки и сопереживания. В детском коллективе, с его многогранными отношениями, благодаря общей деятельности, создаются благоприятные условия для подготовки детей к активному участию в общественной жизни.

Так же у дошкольников формируются начальные представления о некоторых видах спорта, включая скалолазание, которое сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Данная программа призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Направленность: социально-гуманитарная, связана с приобщение детей к физической культуре, которая формирует их эмоционально-волевую сферу, чувство собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 5 до 6 лет. Никаких специальных навыков и знаний для начала обучения не требуется. В группы принимаются воспитанники, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Актуальность: программа «Лесенка здоровья» направлена на формирование и развитие не только физических способностей детей, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, но также на социализацию и общение со сверстниками.

Уровень освоения: общекультурный

Объём и срок освоения: дополнительная общеразвивающая программа «Лесенка здоровья» рассчитана на 1 год обучения в объёме 72 часов, 2 раза в неделю по 1 академическому часу в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21.

Отличительные особенности программы:

«Лесенка здоровья» - общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности, ориентированная на: сохранение уникальности и ценности детства как важного этапа в общем развитии человека; уважения личности ребенка; построение образовательной

деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Цель программы – укрепление здоровья, содействие социальной адаптации ребенка и раскрытие его физических способностей через занятия физическими упражнениями и освоения простейших игровых технологий скалолазания.

Задачи программы
Обучающие:
1. Знакомство с начальной техникой лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
2. Знакомство с основами техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д.
3. Знакомство со спортивным снаряжением, необходимым для занятий различными видами спорта.

Развивающие:
1. Формирование двигательных умений и навыков во время подвижных игр.
2. Развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также логики и пространственного мышления в процессе выполнения упражнений.
3. Укрепление физического и психологического здоровья детей в процессе игр с правилами.

Воспитательные:
1. Формирование здоровьесберегающей мотивации.
2. Формирование умений следовать правилам в процессе игры.
3. Воспитание коммуникативных навыков и умений работать в команде.

Планируемые результаты освоения программы
Личностные:
1. Сформируют здоровьесберегающую мотивацию к занятиям.
2. Проявят умения следовать правилам в процессе игры.
3. Воспитают коммуникативные навыки и умения работать в команде.

Метапредметные:
1. Сформируют двигательные умения и навыки во время подвижных игр.
2. Продемонстрируют развитые физические качества, такие как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, а также логика и пространственное мышление в процессе выполнения упражнений.
3. Укрепят физическое и психологическое здоровье в процессе игр с правилами.

Предметные:

1. Получат представления о начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
2. Познакомятся с основами техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д.
3. Получат представления о спортивных снаряжениях, необходимых для занятий различными видами спорта.

Формой предъявления результатов: проведение спортивного праздника внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физический способностей по всем изученным базовым упражнениям).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: в ходе коллективной деятельности формируются и проявляются индивидуальные способности.

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в течение 1 года, с детьми старшей и подготовительной групп, в помещении, оборудованном боулдеринговым скалодромом и мягким покрытием пола.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Условия формирования групп: Группа может быть, как одновозрастной, так и разновозрастной, в зависимости от поданных заявок. Для начала обучения специальных знаний и умений не требуется. Возможен дополнительный набор в группу в течение учебного года при условии наличия мест и по согласованию с родителями или законными представителями.

Количество обучающихся в группе: количество детей в группе до 15 человек

Формы организации занятий: аудиторная, с выходом на прилегающую территорию ДТДиМ.

Формы проведения занятий: игровые занятия в аудитории, на скалодроме.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:
- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми и детьми, проявившими высокие

результаты, путем выполнения ими отдельных заданий повышенной сложности.

Материально-техническое оснащение

Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования
(на группу до 15 человек)

Перечень оборудования		
№ п\п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая стенка	3
2.	Скалодром боулеринговый	1
3.	Доска с зацепами (фингерборд)	2
4.	Настенный тренажер для лазания	1
5.	Мат спортивный (ролл-мат)	2
6.	Канат	2
7.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	1
8.	Мяч баскетбольный	3
9.	Мяч большой	7
10.	Мяч волейбольный	2
11.	Мяч малый	15
12.	Мяч набивной	5
13.	Мяч средний	10
14.	Мяч футбольный	2
15.	Набор дуг для подлезания	2
16.	Обручи	11
17.	Скакалки	15
18.	Шнуры	15
19.	Обруч детский пластмассовый круглого сечения	15
20.	Секундомер	1
21.	Фонотека (флеш-карта)	1
22.	Музыкальный центр	1
23.	Ленты	15
24.	Эстафетные палочки	3
25.	Массажные мячи (малые)	15
26.	Щит для метания мячей	1
27.	Резинка-эспандер	15
28.	«Лапы» для отработки ударов	6
29.	«Подушки» для отработки ударов большие	6

Кадровое обеспечение программы

Программа «Лесенка здоровья» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование и опыт работы с детьми данной возрастной группы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Теоретическая подготовка и знакомство со спортзалом	10	5	5	Наблюдение за выполнением упражнений
2.	Базовые упражнения по формированию двигательных умений и навыков	12	6	6	Наблюдение за выполнением упражнений
3.	Простейшие базовые упражнения и приёмы скалолазания	12	6	6	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений, опрос по пройденным темам
4.	Простейшие базовые упражнения и приёмы единоборства, гимнастики и акробатики	12	6	6	Наблюдение за выполнением упражнений
5.	Простейшие базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики	12	6	6	Наблюдение за выполнением упражнений
6.	Закрепление базовых упражнений и приёмов скалолазания. Итоговая аттестация	13	6	7	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений, тест по пройденным темам
7.	Спортивный праздник внутри коллектива «Лесенка здоровья»	1		1	Наблюдение за выполнением упражнений на полосе препятствий
	Итого:	**72**	**35**	**37**	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

В процессе освоения программ используются следующие **методы обучения**:

-словесные (беседа, обсуждение материала),

-наглядные (иллюстративные материалы: демонстрация тематических видео, показ тех или иных упражнений с применением спортивного оборудования),

-для отработки практических навыков используются физические и специальные упражнения на решение ситуационных задач.

В процессе организации и реализации общеразвивающей программы применяются следующие современные образовательные **технологии**:

- **Здоровьесберегающие технологии** используются при организации образовательного процесса в рациональном построении учебных занятий в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

- **Создание комфортных условий** обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания); на практических занятиях, физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка; в оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; в создании эмоционально благоприятной атмосферы.

- **Технология коллективного взаимодействия** используется при решении практических задач в группах, подгруппах, а также при опросах на заданную тему.

- **Игровые технологии** связаны с игровой формой взаимодействия. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя для детей 5-7 лет. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 144 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.- 48 с.
4. Власенко Н.Э. Фитбол -гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. - 112 с.
5. Инструктор по физкультуре. Научно-практический журнал. №5 (57), 2016
6. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. - Волгоград: Учитель, 2016. - 90 с.
7. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе - Волгоград: Учитель, 2016.
8. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
9. Мещерякова Е. А., Воронина Н. М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014 - 128 с.
11. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
12. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
13. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие для воспитателя / А.С.Галанов. - М.: Вентана-Граф, 2015. - 64 с.
14. Сборник программно-методических материалов дополнительного образования социально-педагогической направленности Вып.5 // Сост. Пупышева Т.П, Вуколова Е.Г - Екатеринбург: ГБОУ СО «Дворец молодежи», Екатеринбург, 2009. - 56 с.
15. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
16. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. - М., 2008. - 44 с.
17. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.

Оценочные материалы

Система контроля освоения содержания программы включает в себя:

- **Вводный контроль** в конце сентября: педагогическое наблюдение и опрос на выявление интересов обучающихся.
- **Текущий контроль** в течение года осуществляется на каждом занятие путем выполнения практических заданий,
- **Промежуточная аттестация** в конце первого полугодия (декабрь) проходит в форме опроса обучающихся по пройденным темам и выполнения ими контрольных упражнений.
- **Итоговый контроль** освоения программы проводится по завершению в конце учебного года (май) путем выполнения практических заданий и ответов на вопросы по тесту для контроля усвоения теоретических знаний.

Формой предъявления результатов: проведение спортивного праздника внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физический способностей по всем изученным базовым упражнениям).