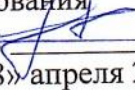


Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ямало-Ненецкого автономного округа
«Надымский профессиональный колледж»

РАССМОТРЕНА:

на заседании УМО преподавателей
Дошкольного образования
Председатель УМО:  /Л.Р. Говорова
Протокол №7 от «18» апреля 2023 г.

ОДОБРЕНА:

Научно-методическим советом ГПОУ ЯНАО «НПК»
Председатель НМС:  Л.А. Гильмутдинова
Протокол № 7 от «15» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директором ГПОУ ЯНАО «НПК»

Е.Л.Левашова

Приказ от «08» сентября 2023г. № 94-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

(реализуется на платной основе в учебно-производственном комплексе)

Объем обучения: 32 часа
Срок реализации: 32 недели
Возрастная категория: 3 - 5 лет

Разработчик программы:
Дмитриева Татьяна Николаевна,
преподаватель

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	
- учебный план	5
- содержание учебно-тематического плана	6
- планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы	7
2.2. Формы аттестации	8
2.3. Методические материалы	8
2.4. Календарный учебный график	8
Литература	9
Глоссарий	9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы «Быть здоровым» - физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на ведущий фактор благоприятного развития- заботу о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быть здоровым» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 года);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629;

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242).

Актуальность данной программы заключается в том, что она раскрывает специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Применения в работе данной программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Ведущая идея данной программы — создание комфортной среды общения ребенка, развитие способностей, самореализации.

Новизна. Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка, а также в связи с актуальностью проблемы здорового и разумного образа жизни. В ней несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, педагог сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с окружающим миром, природой, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о ребенке, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учить ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

Содержание программы выстроено в определенной последовательности с нарастанием сложности выполнения технологического процесса в соответствии с возрастными особенностями и по мере развития сенсомоторных умений у детей.

Данная программа реализуется при использовании игровых, информационно-коммуникационных технологий. Среди методов, направленных на стимулирование творческой деятельности, мы выделяем методы, связанные непосредственно с содержанием этой деятельности – метод творческих заданий, методы практической работы: упражнения, импровизация, эвристические приемы. Все дети нуждаются в стимулировании, поэтому любая активность, самостоятельность, малейшие успехи поддерживаются методом поощрения.

Программа адресована детям 3 – 5 лет. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Дети начинают осваивать гендерные роли (девочка-женщина, мальчик-мужчина), проявляют интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола.

В интеллектуальной сфере накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов - сенсорные эталоны формы, цвета, величины; явлениях окружающей действительности, о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное.

Условия набора детей в учебное объединение: принимаются все желающие.

Объем программы. Количество учебных часов по программе – 32.

Срок освоения программы: 32 недели, необходимо для ее освоения.

Форма обучения: очная.

Продолжительность одного занятия. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом действующего СанПиН. Продолжительности занятий на период обучения с октября по май отводится 32 часа, занятия проводятся 1 раза в неделю по 30 минут (1 академический час). Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии с СанПиНом, время, оставшееся от занятий, отводится под физкультминутку, организационные моменты.

Наполняемость групп: 6 человек (возможно реализация в индивидуальном формате).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье;
- воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться;
- воспитывать внимание, аккуратность, трудолюбие;

- воспитывать самостоятельность, бережливость, настойчивость в достижении результата, умение работать в группе.
- укреплять психофизическое здоровье, развивать двигательную активность детей;
- развивать интерес к различным видам игр;

Воспитательная деятельность. Работа с родителями.

Система воспитательной работы дополнительного образования складывается на основе взаимодействия родителей и педагогов. Главными факторами эффективности процесса воспитания являются личностно-ориентированный подход и системность. Система является ориентиром для каждого педагога дополнительного учреждения, так как воспитательный процесс можно рассматривать как единую, целостную воспитательную систему.

Работа с родителями предусматривает:

- индивидуальные беседы и консультации;
- анкетирование, социологический опрос родителей;
- совместные воспитательные мероприятия.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Организация рабочего места. Что такое здоровье?	1	1	-	Опрос, наблюдение, собеседование
2.	Обучение самомассажу- развитие основ закаливания и оздоровление детского организма.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
3.	Обучение общеразвивающим упражнениям- формирование культуры движений, развитие физических качеств, стимулирование работы.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
4.	Упражнения с мягкими модулями. Развитие сенсомоторных качеств-развивать координацию движений, одновременно крупные и мелкие мышцы рук и верхнего плечевого пояса.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль
5.	Упражнения с мячами (этап начального разучивания)- развитие координационных способностей.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
6.	Упражнения с гимнастической скамьей. Обучение лазанию.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
7	Упражнения со скакалками.	4	-	4	Наблюдение,

	Обучение прыжкам.				самоконтроль, взаимоконтроль
8	Упражнения с обручами. Обучение пролезанию.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
9	«Полоса препятствий»- развивать координацию движений, основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, общую выносливость.	3	-	3	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
	Итого	32	1	31	

Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Что такое здоровье?

Организация рабочего места.

Теория. Правила техники безопасности при работе. Просмотр мультипликационных фильмов по безопасному поведению, соблюдение ПДД и пожарной безопасности «Азбука безопасности – уроки тетушки Совы».

Формы и методы обучения: словесный, наглядный, игровой

Форма проведения итогов: собеседование, опрос, наблюдение.

Тема 2. Обучение самомассажу.

Практическая работа. Развитие основ закаливания и оздоровление детского организма.

Формы и методы обучения: словесный, наглядный, игровой

Форма проведения итогов: наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль.

Тема 3. Обучение общеразвивающим упражнениям.

Практическая работа. Формирование культуры движений, развитие физических качеств, стимулирование работы.

Формы и методы обучения: словесный, наглядный, игровой

Форма проведения итогов: наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль.

Тема 4. Упражнения с мягкими модулями. Развитие сенсомоторных качеств.

Практическая работа. развивать координацию движений, одновременно крупные и мелкие мышцы рук и верхнего плечевого пояса.

Формы и методы обучения: словесный, наглядный, игровой

Форма проведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Тема 5. Упражнения с мячами (этап начального разучивания).

Практическая работа. развитие координационных способностей.

Формы и методы обучения: наглядный, игровой.

Форма подведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Тема 6. Упражнения с гимнастической скамьей. Обучение лазанию.

Практическая работа. Развитие и совершенствование навыков равновесия.

Формы и методы обучения: наглядный, игровой, работа по образцу.

Форма подведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Тема 7. Упражнения со скакалками. Обучение прыжкам.

Практическая работа. Развитие мышц ног и туловища.

Формы и методы обучения: наглядный, игровой.

Форма подведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Тема 8. Упражнения с обручами. Обучение пролезанию.

Практическая работа. Формирование правильной осанки, улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Формы и методы обучения: наглядный, игровой, работа по образцу.

Форма подведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Тема 9. «Полоса препятствий».

Практическая работа. Развивать координацию движений, основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, общую выносливость.

Формы и методы обучения: наглядный, игровой, работа по образцу.

Форма подведения итогов: наблюдение, самоконтроль.

Планируемые результаты

Результатом обучения является изменения в познавательных интересах, личностных, регулятивных и коммуникативных действиях.

По завершении освоения программы дети:

- соблюдают последовательность выполнения действий;
- проявляют заботу о своем здоровье, ухаживают за своим организмом;

Метапредметные:

- повышение уровня работоспособности;
- повышение уровня развития коммуникативных и рефлексивных навыков;

Личностные:

- повышение уровня мотивации к физическому развитию.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер - 1 шт;
- мультимедиа проектор – 1 шт;
- Smart доска – 1 шт;
- стол для педагога дополнительного образования – 1 шт;
- компьютерный стул для педагога дополнительного образования – 1 шт;
- стол для учащихся – 2 шт.;
- стулья для учащихся – 6 шт.;
- мячи- 6 шт.;
- скакалки-6 шт.;
- обручи- 6 шт.;
- гимнастические палки- 6 шт.;

Кадровое обеспечение: программу реализуют студенты выпускной группы под руководством преподавателей колледжа.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- развивающие и диагностические процедуры;
- дидактические материалы;
- инструкции по ТБ;

2.2. Форма аттестации

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков, а также промежуточное усвоение программы ребенком.

Уровень сформированности программных умений и навыков и их качество определяются в рамках текущего контроля и аттестации по завершении реализации программы.

Входной контроль – проводится в начале освоения программы. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года. Аттестация по завершению реализации программы – в конце освоения программы.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе. Используемые методы – показ замысла, наблюдение.

Формы контроля: опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль.

2.3. Методические материалы

методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение), работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкции).

формы организации образовательной деятельности: основной формой обучения является групповое занятие.

формы организации учебного занятия: основной формой является занятие - практическое освоение новых знаний, умений, навыков.

педагогические технологии: проектные технологии, технология индивидуального и группового обучения, технология свободного воспитания и пр.

2.4. Календарный учебный график

на учебный год

к общеразвивающей программе

«Быть здоровым»

направленность - физкультурно-спортивной

Педагог ДО – Дмитриева Татьяна Николаевна

№	группа	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
		Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов
1		3 занятия /3 часа	4 занятия /4 часа	5 занятий /5 часов	3 занятия /3 часа
	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого:
	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов	Кол-во занятий/кол-во часов

		4 занятия /4 часа	5 занятий /5 часов	4 занятия /4 часа	4 занятия /4 часов	32 недели/32 часа
--	--	-------------------	--------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Продолжительность учебного года – начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Литература

1. Алешина Н.В., Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью.
2. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
3. Волчкова В.Н., Н.В.Степанова. Развитие детей младшего дошкольного возраста. Воронеж, 2001.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб,1995
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989
7. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста.
8. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М., 2003

Глоссарий

ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

МЯГКИЕ МОДУЛИ - это приспособления как сухие бассейны, наборы для конструирования, мягкая мебель, спортивные устройства, домики, горки, маты, игрушечные тоннели и многое другое. Мягкие модули предназначены для оснащения игровых и сенсорных комнат, спортивных залов.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ - движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Приложение 1

Критерии оценки творческой работы

Высокий уровень усвоения программы, если:

- учебное задание выполнено в полном объеме и отвечает всем поставленным задачам;
- работа выполнена технически грамотно с соблюдением необходимой последовательности;
- самостоятельность выполнения работы;
- соблюдение правил техники безопасности.

средний уровень усвоения программы, если:

- учебное задание выполнено в полном объеме и отвечает всем поставленным задачам.
- работа выполнялась самостоятельно;
- полностью соблюдались правила техники безопасности.

низкий уровень усвоения программы, если:

- задание выполнено с серьезными замечаниями;
- отдельные приемы труда выполнялись неправильно;
- самостоятельность в работе была низкой;
- не полностью соблюдались правила техники безопасности;