

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
протокол от 04 июня 2024г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 04 июня 2024г. № 321-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 программа) «Лесенка здоровья» представляет собой целостную систему по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Физическое развитие детей в современных условиях является частью всестороннего развития 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 приобщением 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

Актуальность реализации программы «Лесенка здоровья» в современных условиях приобретает особую значимость. Скалолазание как вид спорта, не имеющий себе равных по волевым и эмоциональным ощущениям, оказывает незаменимую роль на развитие не только физических способностей детей и культуры здорового и безопасного образа жизни, но также на преодоление чувства собственного страха, на проявление силы воли и на умение коллективного выполнения поставленной задачи.

Уровень освоения: общекультурный

Объём и срок освоения

Обязательный объём программы составляет 64 академических часов (далее – часов), но не более 72 часов в зависимости от срока комплектования группы. Один час определяется в

соответствии с нормами, указанными в СанПиН 1.2.3685-21.

Срок освоения программы 1 год.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она объединяет в себе все аспекты здоровьесберегающего компонента и ориентирована на развитие и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В содержание программы внесены технологии коллективного взаимодействия, направленные на формирование у дошкольников первичного опыта совместной деятельности, умений и навыков страховать и помогать партнеру, нацеленность на достижение общего результата.

Образовательная деятельность построена на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка и позволяет корректировать персонально степень сложности заданий с учетом физической готовности обучающегося.

Программа позволяет выявить детей, имеющих задатки и мотивацию к дальнейшему продолжению занятий по скалолазанию.

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:

- Научить основам техники безопасного поведения в спортзале.
- Познакомить и научить пользоваться спортивными снаряжениями, необходимыми для занятий различными видами спорта, изучаемых по программе.
- Научить выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке (далее ОФП).
- Познакомить с начальной техникой лазания и научить элементарным приёмам передвижения на скалодроме (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).

Развивающие:

- Формировать двигательные умения и навыки во время подвижных игр, таких как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.
- Развивать пространственное мышление и логику последовательности действий в процессе выполнения упражнений.
- Развивать волевые качества в процессе игр с применением правил.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей чувство ответственности за партнера через организацию страховки в паре.
- Формировать эмоционально-волевой среду с целью развития у детей чувства взаимопомощи в процессе достижения результата; решения поставленных задач.
- Развивать коммуникативные навыки и умения работать в команде и в малых подгруппах.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и к подвижным видам спорта.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Получат опыт ответственного отношения за партнера при выполнении упражнений в парах или малых группах с подстраховкой.
- Проявят волевые качества и положительный эмоциональный отклик в процессе выполнения поставленных задач и упражнений.
- Приобретут коммуникативные умения при работе в команде и в малых подгруппах.
- Проявят интерес к здоровому образу жизни и к подвижным видам спорта.

Метапредметные:

- Продемонстрируют полученные навыки и умения в процессе игры своих двигательных качеств, таких как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.
- Проявят умения, связанные с демонстрацией пространственного мышления и логики в процессе выполнения упражнений.
- Проявят эмоциональную устойчивость в процессе игр с применением правил.

Предметные:

- Овладеют основами техники безопасного поведения в спортзале.
- Получат представления и первичный опыт по использованию спортивных снаряжения, необходимых для занятий различными видами спорта.
- Научатся выполнять базовые упражнения по ОФП.
- Освоят начальный уровень техники лазания и научатся выполнять элементарные приёмы передвижения на скалодроме.

Формой предъявления результатов: проведение спортивного праздника внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физических 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. Программа реализуется в помещении, оборудованном боулдеринговым скалодромом и мягким покрытием пола.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств у детей с учетом их возрастных особенностей. Ход освоения программы допускает индивидуализацию педагогического процесса в зависимости от успешности или неуспешности освоения программы.

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

Условия формирования группы

Группа может быть, как одновозрастной, так и разновозрастной, в зависимости от поданных заявок. Для начала обучения специальных знаний и умений не требуется. В процессе обучения 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 программы:

- 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 боулериновый	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 опыт работы с детьми данной возрастной группы или опыт работы с детьми на скалодроме.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Опрос
2.	Теоретическая база и знакомство со спортзалом.	9	4	5	Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений
3.	Базовые упражнения по формированию двигательных умений и навыков	12	6	6	Практическое задание
4.	Простейшие базовые упражнения и приёмы скалолазания	12	6	6	Контрольные упражнения, опрос по пройденным темам
5.	Простейшие базовые упражнения и приёмы единоборства, гимнастики и акробатики	12	6	6	Практическое задание
6.	Простейшие базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики	12	6	6	Практическое задание
7.	Скалодром и базовый инвентарь	12	6	6	Практическое задание
8.	Итоговое занятие, Спортивный праздник «Лесенка здоровья»	2	0	2	Контрольные упражнения, тест по пройденным темам, полоса препятствий
Итого:		72	35	37	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

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

- словесные (беседа, обсуждение материала),
- наглядные (демонстрация/показ тех или иных упражнений с применением спортивного оборудования),
- наглядные пособия (карточка) для решения 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. В процессе обучения оптимально сочетаются двигательные и статические нагрузки, адекватное применение методик обучения и воспитания благоприятно сказывается на эмоциональном фоне ребенка и приводит к снижению стресса.

- **Технология коллективного взаимодействия** используется при решении практических задач в группах, в малых подгруппах и в парах, а также при опросах на заданную тему. В процессе совместной деятельности формируются умения и навыки страховать и помогать партнеру, развивается нацеленность на достижение общего результата.

- **Игровые технологии** реализуются в процессе игр путем взаимодействия педагог и обучающийся, а так же обучающихся между собой. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности. Игровые технологии используются при выполнении подражательных упражнений для мотивации и в соответствии с ведущей деятельностью дошкольников.

Дидактические средства, используемы при реализации программы:

- дидактические пособия для сенсорных, тактильных и игровых упражнений (массажные мячи, ортопедические коврики и дорожки и т.п.);
- спортивный инвентарь для игровых упражнений.

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** осуществляется в начале обучения: педагогическое наблюдение и опрос на выявление интересов обучающихся.
- **Текущий контроль** проводится в течение года на каждом занятии 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 в конце учебного года путем выполнения контрольных упражнений и ответов на вопросы по тесту для контроля усвоения теоретических знаний.

Критерии оценки усвоения программы

Высокий уровень.

Предметные и метапредметные результаты

Успешное выполнение заданий. Высокая степень проявления физических возможностей (ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.) Демонстрация хороших навыков и умений на скалодроме с использованием спортивного снаряжения. Легко справляется с поставленными ситуационными задачами.

Личностные результаты

Обучающийся проявляет интерес к здоровому образу жизни. Активно участвует в выполнении упражнений, как индивидуально, так и коллективно. Проявляет положительный эмоциональный отклик, умеет справляться с трудностями.

Средний уровень.

Предметные и метапредметные результаты

Выполнение заданий происходит успешно, но иногда с помощью педагога. Проявление физических возможностей (ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.) соответствует возрастным особенностям. Навыки и умения на скалодроме иногда демонстрируются с помощью педагога. Обучающийся может справиться с поставленными ситуационными задачами.

Личностные результаты

Обучающийся не всегда проявляет интерес к познавательной деятельности. Умеет контролировать свои эмоции, справляется с трудностями, прибегая к помощи взрослого.

Низкий уровень.**Предметные и метапредметные результаты**

Поставленные задания не выполняются. Слабые проявления физических возможностей (ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.). Навыки и умения на скалодроме демонстрируются только с помощью педагога. Обучающийся не может справиться с поставленными ситуационными задачами.

Личностные результаты

Обучающийся не проявляет интерес к познавательной деятельности, не контролирует свои эмоции, не понимает инструкцию педагога. Не вступает в общение со сверстниками, неактивен.

Результаты освоения программы записываются в ведомость фиксации результатов итогового контроля.

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