

Управление образования администрации Озерского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №58 «Жемчужинка»

РЕКОМЕНДОВАНО
педагогическим советом
от 29.08.2024 протокол №39

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
№143 от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев, 28 часов

Уровень усвоения: ознакомительный

Форма реализации: очная

Пузикова Ирина Федоровна
инструктор по ФК

г. Озерск, 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план	5
1.3. Содержание учебного плана.....	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы	13
2.2. Методические материалы	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Календарно-учебный график.....	16
2.5. Возрастная характеристика адресата программы.....	17
2.6. Воспитательная работа.....	18
2.7. Список информационных ресурсов и литературы.....	19
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Краткая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Актуальность программы

Ведущим фактором, формирующим здоровье ребенка, является двигательная активность. Это подтверждают гигиенисты и врачи. Они утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системами.

Проблема двигательной активности является в наше время одной из наиболее актуальных и серьезных. Научно-технический прогресс способствует постепенному снижению двигательной активности человека до минимума, при том, что именно двигательная деятельность, двигательное творчество являются основополагающими факторами разностороннего развития ребенка дошкольного возраста.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом), увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление; снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Исходный уровень здоровья детей ясельного и дошкольного возраста является чрезвычайно низким. Ухудшение состояния здоровья продолжается, и прогнозируется в дальнейшем, организм с низким исходным уровнем здоровья не может успешно противостоять нарастающей экологической агрессии внешней среды.

Изложенное диктует актуальность разработки системы оздоровительных мероприятий, создания и осуществления на практике комплекса мер, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование сауны и водного каскада, в связи с чем происходит смена температуры воздуха и воды порядка 5-6 раз, тем самым создается закаливающий эффект организма ребенка. Программа имеет оздоровительное значение, включена в комплекс здоровьесберегающих технологий, используемых в МБДОУ ЦРР С №58, и является пропагандой здорового образа жизни дошкольников.

Направленность программы

Образовательная программа «Крепыш» является общеобразовательной общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность;

Уровень содержания: ознакомительный

Адресат программы – дети 5-7 лет

Объем и срок освоения программы – 7 месяцев, 28 часов.

Режим занятий

1 раз в неделю

5 - 6 лет – продолжительность занятия 25 минут

6 -7 лет – продолжительность занятия 30 минут.

Формы и особенности организации образовательного процесса

Форма получения образования – очно

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастная группа постоянного состава.

Язык реализации программы

Русский

Информация о нормативно-правовой основе:

Программа «Крепыш» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Распоряжением Правительства России от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказом Минтруда РФ №652н от 22 сентября 2021 года "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Цель и задачи программы:

Цель: формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни, овладение элементарными способами оздоровления и закаливания.

Задачи:

Предметные:

совершенствовать и развивать опорно-двигательный аппарат, укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему;

формировать двигательные умения и навыки, двигательные способности в воде, развивать координацию движений;

формировать правильное дыхание.

укреплять и закалять детский организм;

учить приемам самомассажа под струей воды.

Метапредметные:

развивать внимание, ловкость, быстроту реакции;

расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности.

Личностные:

формировать положительную мотивацию к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей;

воспитывать морально-волевые качества;

прививать навыки аккуратности и гигиены.

Планируемые результаты

Предметные:

У детей разовьется опорно-двигательный аппарат, укрепятся сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;

У детей сформируются двигательные умения и навыки, двигательные способности в воде, разовьется координация движений;

Дети научатся делать дыхательные упражнения через нос и через рот; будут уметь правильно дышать в сауне, контролировать свое самочувствие.

Дети научатся приемам закаливания и укрепления организма;

Дети будут владеть приемами самомассажа под струей воды;

У детей расширятся знания о воздействии температуры воздуха на организм человека;

Дети научатся осуществлять осознанные двигательные действия в бассейне.

Метапредметные:

У детей разовьется внимание, ловкость, быстрота реакции;

Дети расширят представления о предметах и явлениях окружающей действительности.

Личностные:

У детей будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни; овладеют понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «состояние здоровья», «полезные привычки»;

У детей будут развиты морально-волевые и нравственные качества;

Дети будут уметь систематически применять комплекс гигиенических процедур.

1.2. Учебный план

Учебный план реализуется в групповой форме для воспитанников старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Деятельность педагога с воспитанниками организована с октября по апрель на основании расписания.

Таблица 1

	В неделю	В месяц	В год
5-6 лет	1	4	28
6-7 лет	1	4	28

Таблица 2

Название разделов	месяц	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Всего, часы	Теория, часы	Практика, часы	
«Кто живет в воде?»	Октябрь	«Лягушка-квакушка» «Дельфины» «Разноцветные рыбки» «Щуки» «Акулы» «Черепашки» «Крабики» «Кит» «Русалки»	12	2	10	Викторина «Чудо-вода», подвижные игры на воде
	Ноябрь					Подвижные игры на воде
	Декабрь					Подвижные игры

«Кто любит воду?»	Январь	«Нептун» «Крокодил» Промежуточная аттестация «Пираты на море» «Ловцы жемчуга» «Торпеды» «Корабли»	16	4	12	на воде Открытое занятие с участием родителей Интеллектуальная игра Викторина на воде «Быть здоровым это просто» Викторина «Как укреплять свое здоровье»
	Февраль	«Перевозка пассажиров» «Катерок» «Пароход» «Мельница»				
	Март	«Водное поло» «Цапли» «Рыбаки и рыбки» «Водолазы» «Айсберг» «Морские звездочки» «Тюлени» Промежуточная аттестация				Игра «Рыбаки и рыбки»
	Апрель					Игра «Морские звездочки»
	Итого:		28	6	22	Открытое занятие с участием родителей

1.3. Содержание учебного плана

Таблица 3

Месяц	Занятие	Задачи	Теория	Практика	Контроль
октябрь	Лягушка-квакушка»	Формировать двигательные умения и навыки в воде, формировать положительную мотивацию к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей;	Знакомство с понятиями гигиена, здоровье. Ознакомление с понятиями тыльная и наружная стороны ладоней	Поочередное удержание тыльной и наружной сторонами ладоней под струей воды; подвижная игра в воде Лягушка-квакушка».	Подвижная игра в воде Лягушка-квакушка»
	«Дельфины»	Формировать двигательные умения и навыки в воде, учить приемам самомассажа под струей воды	Знакомство с понятиями запястье, плечевой сустав. Знакомство с приемами самомассажа под струей воды	Плавное подведение руки от запястья до плечевого сустава и обратно к запястью под струю воды (правой и левой рукой поочередно);	Подвижная игра «А Дельфины добрые!»
	«Разноцветные рыбки»	Учить приемам самомассажа под струей воды, совершенствовать и развивать опорно-двигательный аппарат	Знакомство с правилами поведения в сауне Знакомство с приемами самомассажа под струей воды	Удержание наружной стороны стопы под струей воды (правой и левой ногой поочередно)	Подвижная игра «Разноцветные рыбки»
	«Щуки»	Формировать правильное дыхание. укреплять и закалять детский организм; учить приемам самомассажа под струей воды.	Знакомство с понятием задержка дыхания	Плавное подведение руки от запястья до плечевого сустава и обратно к запястью под струю воды (правой и левой рукой поочередно);	Викторина «Чудо-вода»
ноябрь	«Акулы»	Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, учить правилам поведения в сауне; Формировать двигательные	Знакомство с понятием здоровый образ жизни.	Удержание задней поверхности голени под струей воды (правой и левой ноги поочередно); удержание наружной	Подвижная игра «Гонка Акул».

		умения и навыки в воде;		стороны стопы под струей воды (правой и левой ногой поочередно)	
	«Черепашки»	Совершенствовать и развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильное дыхание. укреплять и закалять детский организм; учить приемам самомассажа под струей воды.	Знакомство с приемами самомассажа под струей воды	Удержание задней поверхности голени под струей воды (правой и левой ноги поочередно); Удержание области ягодиц под струей воды;	Подвижная игра «Быстрые Черепашки».
	«Крабики»	Учить приемам самомассажа под струей воды; Формировать двигательные умения и навыки в воде.	Знакомство с понятием поясница	В положении стоя на четвереньках удержание области поясницы под струей воды; подвижная игра «Прятки Крабов».	Подвижная игра «Прятки Крабов»
	«Кит»	Учить приемам самомассажа под струей воды; формировать двигательные умения и навыки в воде, воспитывать морально-волевые качества	Знакомство с понятием выдох под водой	Удержание под струей воды область коленного сустава при согнутом к коленном суставе положении ноги;	Игра «Кто живет в воде»
декабрь	«Русалки»	Закреплять владение приемами самомассажа под струей воды; Формировать двигательные умения и навыки в воде.	Знакомство с приемами самомассажа под струей воды	Удержание области правой, потом левой руки под струей воды от кисти до плечевого сустава	Подвижная игра «Танец Русалок»
	«Нептун»	Закреплять владение приемами самомассажа под струей воды;	Знакомство с героем «Нептун»	Удержание области правой и левой ноги от пятки до бедра под струей воды	Подвижная игра «В гостях у Нептуна».
	«Крокодил»	Закреплять владение приемами самомассажа под струей воды; формировать двигательные умения и навыки в воде.	Знакомство с понятием закаливание	Удерживание области спины от 7-го шейного позвонка до ягодиц под струей воды	Подвижная игра «Посчитай Крокодилов»

	Промежуточная аттестация	Показать родителям какие умения и навыки приобрели дети на занятиях	Повторение изученного материала	Демонстрация разученных упражнений	Открытое занятие с участием родителей Игровые задания «Морские животные» (по используемым на предыдущих занятиях подвижным играм).
январь	«Пираты на море»	Учить правильному дыханию в сауне; Развивать двигательные навыки в воде; учить самостоятельно использовать приемы самомассажа в воде	Знакомство с приемами дыхания в сауне	Дыхательное упражнение «Носик-ротик»	Подвижная игра «Пираты и моряки»
	«Ловцы жемчуга»	Учить правильному дыханию в сауне; закреплять приемы самомассажа в воде; развивать двигательные способности в воде, развивать внимание, ловкость, быстроту реакции	Знакомство с понятием перепад температур	Упражнения под каскадом Дыхательные упражнения «Зачем нам нужен нос»;	Подвижная игра «Кто больше соберет жемчуга».
	«Торпеды»	Закреплять приемы самомассажа в воде, укреплять и закалять детский организм, формировать правильное дыхание	Знакомство с различием условий в сауне и в бассейне	Упражнения самомассажа под каскадом	Подвижная игра «Торпеды»
	«Корабли»	Учить дыханию только через нос, учить детей самостоятельному самомассажу в воде, формировать двигательные умения и навыки в воде.	Продолжать знакомство с различием условий в сауне и в бассейне	Дыхательное упражнение «Ротик дышать умеет»; Упражнения самомассажа под водным каскадом;	Подвижная игра «Корабли идут в порт»
февраль	«Перевозка пассажиров»	Учить самоконтролю по выбору дыхательного упражнения в сауне; совершенствовать навыки по	Знакомство с понятием влажность	Упражнения самомассажа под водным каскадом; Дыхательные упражнения «Зачем нам нужен нос»,	Подвижная игра «Перевозка пассажиров и груза»

		использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде		«Ротик дышать умеет», «Дыши правильно»	
	«Катерок»	совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде, расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности	Повторение понятий «здоровье», «полезные привычки»	Рассказ о здоровье, викторина «Полезные и вредные привычки»; Упражнения самомассажа под водным каскадом .	Подвижная игра «Через Акваторию мчится катерок»
	«Пароход»	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде, расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности	Повторение понятий «здоровый образ жизни», веселые вопросы «Если хочешь быть здоров!»	Упражнения самомассажа под водным каскадом	Подвижная игра «Пароходу дайте ходу»
	«Мельница»	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде, расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности	Знакомство с составляющими закаливания «Солнце, воздух и вода! Да?»	Упражнения самомассажа под водным каскадом	Подвижная игра «Чудесная Мельница»
март	«Водное поло»	Закрепить знания детей о воздействии воды на организм человека; закрепить навыки	Знакомство с видом спорта «Водное поло»	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим	Игра «Водное поло»

		выполнения упражнений под водным каскадом; создать доброжелательную атмосферу при восприятии воды		детям	
	«Цапли»	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде, расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности	Знакомство с понятием гигиена тела	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Викторина «Быть здоровым - это просто»
	«Рыбаки рыбки» и	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; развивать двигательные способности в воде, развивать внимание, ловкость, быстроту реакции	Знакомство с понятием полезные привычки	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
	«Водолазы»	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; формировать положительную мотивацию к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей; воспитывать морально-волевые качества	Знакомство с понятием полезные продукты	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Игра «Достань со дна»
апрель	«Айсберг»	Совершенствовать навыки по использованию приемов самомассажа под водным каскадом; формировать положительную мотивацию к	Знакомство с понятием вредные продукты	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Игра «Айсберг в океане»

		проводению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей; воспитывать морально-волевые качества			
	«Морские звездочки»	Формировать положительную мотивацию к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей; воспитывать морально-волевые качества, развивать внимание, ловкость, быстроту реакции	Закрепление понятий полезные и вредные продукты	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Игра «Морские звездочки»
	«Тюлени»	Продолжать учить использовать приемы самомассажа под водным каскадом; формировать двигательные умения и навыки в воде.	Знакомство с животным «Тюлень»	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми другим детям	Подвижная игра «Тюлени и их малыши»
	Открытое занятие с участием родителей «Мы крепыши!»	Привлечь родителей к теоретической части занятия; способствовать развитию желания и потребности в ЗОЖ; Продемонстрировать родителям умения и навыки, приобретенные детьми.	Закрепление пройденного материала	Показ комплекса упражнений под водным каскадом детьми родителям	Выбор детей – самые любимые подвижные игры на воде

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по программе «Крепыш» проводятся в помещении бассейна и сауны детского сада. Необходимое оборудование - плавательные игрушки, доски, каскад.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует инструктор по физической культуре.

2.2. Методические материалы

Методы обучения

Построение занятий базируется на совокупности различных методов. Каждый метод включает в себя разнообразные приемы. Эти приемы подбираются с учетом степени усвоения двигательного и общего развития ребенка, а также состояния здоровья детей.

- Словесный метод – устное изложение, беседа, устная инструкция, описание.
- Наглядный метод – показ педагогом приемов выполнения заданий, иллюстрации, наблюдение, работа по образцу.
- Практический метод – овладение практическими умениями.
- Репродуктивный метод обучения (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Форма организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповую форму работы с детьми.

Форма организации учебного занятия

Тренинг

Таблица 4

Алгоритм учебного занятия

№	этап	деятельность	время	время
			5-6 лет	6-7 лет
1.	Организационный	Организация занятия, создание положительного настроя и вовлечение в деятельность	4	4
2.	Подготовительный	Подготовка к практической деятельности	1	1
3.	Основной	Посещение сауны Посещение бассейна Выполнение упражнений под водным каскадом Подвижные игры в воде	2-5 2-3 5	2-5 4-5 8
4.	Контрольный	Выявление качества и уровня освоения знаниями и умениями	1	1
5.	Итоговый	Закрепление пройденного, подведение итога, определение плана дальнейшей работы	2	2

6.	Заключительный	Выход из воды, гигиенические процедуры, оценка детьми своей деятельности.	4	4
		Итого:	25	30

2.3.Формы аттестации

Промежуточная аттестация по итогам реализации программы – итог завершения реализации программы. Основными задачами являются: установление фактического уровня освоения программы, как группой, так и конкретным ребёнком. Это позволяет выявить пробелы в освоении программы и учитывать индивидуальные потребности детей в осуществлении образовательной деятельности.

Содержание аттестации определяется педагогом на основании содержания модуля дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с диагностическим инструментарием. Итоги аттестации являются основанием для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы за отчётный период.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год: в декабре и мае текущего учебного года в форме открытого занятия с участием родителей.

В качестве формы контроля используется игра. Игра является диагностическим инструментом, который позволяет получить объективные данные о каждом ребёнке.

Преимущества использования игры для контроля:

Естественность. Игра — это естественная и привычная для детей деятельность, в которой они чувствуют себя комфортно и расслабленно.

Информативность. В игре проявляются интересы, предпочтения, навыки, умения, особенности общения и поведения ребенка.

Комплексный подход. Игра позволяет оценить различные аспекты развития ребенка: познавательный, эмоциональный, социальный, коммуникативный и другие.

Динамичность. В игре можно наблюдать за ребенком в динамике, как он меняется и развивается, как решает проблемы и достигает целей.

Итоги аттестационных процедур оформляются в виде протоколов.

Критерии оценки предметных результатов:

- уровень теоретической подготовки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора в данной образовательной области, свобода восприятия теоретической информации, осмыслинность и свобода использования специальной терминологии;
- уровень практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Критерии оценки метапредметных результатов: уровень развития регулятивных, познавательных и коммуникативных способностей обучающегося.

Критерии оценки личностных результатов: формирование мотивации к занятиям, осознание гражданской идентичности, наличие мотивации к занятиям, участие в открытых занятиях, конкурсах и воспитательных мероприятиях.

Каждый критерий оценивается по трём уровням: средний, выше среднего, высокий.
Формы аттестации по программе: открытое занятие.

Мониторинговая карта оценки уровня освоения программы и Форма протокола по итогам промежуточной аттестации представлены в Приложении 2.

Оценочные материалы

1. Оценочные методики по предметным задачам см. Приложение 1.
2. Оценочные методики по метапредметным задачам:

Таблица 5

Тесты для детей 5-7 лет Тесты для определения скоростных качеств Тесты для определения скоростно-силовых качеств Тесты для определения ловкости и координационных способностей Тесты для определения выносливости	https://30art.tvoysadik.ru/site/pub?id=275
Тестовые задания. Внимание. 5-7 лет.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/04/28/gotov-li-ty-k-shkole-testovye-zadaniya-vnimanie

3. Оценочные методики по личностным задачам:

Таблица 6

Диагностические задания на выявление знаний о ЗОЖ у детей 5-7 лет	https://multiurok.ru/index.php/files/diagnosticheskie-zadaniia-na-vyavlenie-znanii-o-z.html
Тест по определению развития волевых качеств	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/testi/test_po_opeledeleniiu_razvitiia_volevykh_kachestv_u_detei
Графический тест по формированию культурно-гигиенических навыков у дошкольников	https://infourok.ru/graficheskiy-test-po-formirovaniyu-kulturnogigienicheskikh-navikov-u-doshkolnikov-473524.html

Оценочные материалы по личностным и метапредметным задачам программы:

- включенное педагогическое наблюдение (отношение к результатам своего и чужого труда, активность на занятиях, самостоятельность, стиль взаимодействия в группе сверстников);
- мониторинг посещаемости занятий;
- активность участия в формах занятиях, предусматривающих демонстрацию результатов обучения по программе (открытое занятие).

Пример оценивания результатов обучения по программе

Критерии оценивания	Уровень, его графическое изображение		
	средний (-)	выше среднего (+)	высокий (++)
Метапредметные результаты			
Регулятивные способности			
Умение управлять эмоциональными	Эмоциональные импульсы сдерживает слабо. Способен к	Эмоциональные импульсы способен сдерживать, однако при	Самостоятельно справляется с эмоциональными

импульсами	регуляции поведения только по побуждению взрослого	сильном очаге возбуждения регуляция поведения снижается	импульсами, способен к регуляции поведения
Целеполагание	Качественно действует только под постоянным воздействием контроля со стороны педагога	Контролирует свои действия от случая к случаю в зависимости от увлекательности задачи	Самостоятельно контролирует ход выполнения задачи
Умение прилагать волевое усилие	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Волевые усилия прилагает только в случае увлекательного занятия	Самостоятельно побуждает себя к осуществлению деятельности
Умение устанавливать контакт, выполнять роль лидера, исполнителя	Неразговорчив, замкнут, предпочитает индивидуальные задачи. Мало друзей, крайне редко участвует в коллективных заданиях и играх	В общении со сверстниками ведет себя дружелюбно. В командной работе предпочитает роль ведомого, четко выполняя поставленные задачи.	Общителен. Легко вступает в контакты с окружающими. Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии. Может брать на себя роль лидера

Личностные результаты

Выраженность познавательного интереса	Неосознанный интерес, на уровне любопытства. Доминирует интерес к игровой деятельности, общению. Познавательный мотив слабо выражен	Интерес к занятиям проявляет периодически, инициативен только в случаях лично значимых задач. Познавательный интерес сформирован недостаточно	Познавательный интерес, стремление добиваться высоких результатов ярко выражен
Принятие требований поведения на занятии	Требования поведения на занятии не выполняет или выполняет при побуждении со стороны педагога	Требования поведения на занятии выполняет от случая к случаю	Самостоятельно выполняет требования поведения на занятии

2.4. Календарно - учебный график

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01 октября

Окончание учебного года – 31 апреля

Выходные - суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Количество учебных недель – 28

Недельная часовая нагрузка – 1 час

Количество часов на теорию – 6, количество часов на практику - 22.

Дата проведения промежуточной аттестации – последнее занятие декабря и последнее занятие апреля.

2.5. Возрастная характеристика адресата программы

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Анатомо-физиологические особенности

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Это явление объясняется особенностями сердечно - сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Связано это с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче – все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.)

Таким образом, на данном возрастном этапе развития дошкольников происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенности развития движений у детей 6-го года жизни

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы упражнения и игры. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий.

Движения ребенка становятся все более осознанные и носят преднамеренный характер. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослым, желание помочь другому, существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата, игры.

Однако, в этом возрасте нередко поведение детей обусловливают возникающие мотивы соперничества, соревнования.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6–7 лет стоят на пороге интересного этапа в жизни. Им открывается возможность познания мира, окружающей среды, искусства и творчества. А главное, они постепенно готовятся к следующему важному событию – обучению в школе. Физиологическое развитие Для детей старшего дошкольного возраста характерны физиологические изменения, которые обусловлены взрослением. Рост увеличивается, в среднем он достигает 120–125 см, вес, согласно данным ВОЗ, 21–25 кг. Малыш становится старше, но нервные процессы ещё не до конца созрели, из-за этого пока нередки капризы и излишняя обидчивость. Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Особенности развития движений детей 7-го года жизни

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны.

Дети овладевают техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

2.6. Воспитательная работа

Цель – создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями.

Задачи:

организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающихся;

Формировать общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

Развивать социальные, нравственные, физические, интеллектуальные качества обучающихся;

Объединять воспитательные ресурсы семьи и ДОУ на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества.

Таблица 7

	Мероприятие	Форма
Сентябрь	Родительское собрание	Встреча с родителями
Декабрь	Открытое занятие с участием родителей «Скоро станем крепышами»	Открытый показ
Январь	Викторина на воде «Быть здоровым это просто»	Интеллектуальная игра
Март	Мастер-класс от детей для родителей «Приемы самомассажа посредством водного каскада»	Мастер-класс
Апрель	Открытое занятие с участием родителей «Мы крепыши»	Открытый показ
В течение года	Публикация статей на странице ДОУ в Вконтакте.	Публикации

2.7. Список информационных ресурсов и литературы

1. Т. В. Волосникова, Т.И. Доворецкая, «Термотерапия в дошкольном учреждении» - М.;2005г.
2. И.Арато, З. Поспихал, Й. Павловский. Сауна. – М.: Стройиздат, 1993.
3. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерников. Оздоровительный комплекс в детской саду: бассейн-фитобар-сауна. - М.; 2004г.
4. Т.В. Волосникова, Т.И. Доворецкая. Термотерапия в дошкольном учреждении, Москва, 2005 г.
5. Т.А. Тарасова. Закаливание детей дошкольного возраста, Челябинск, 2009 г.
6. И.Арато, З. Поспихал, Й. Павловский. Сауна. – М.: Стройиздат, 1993.
7. Ю.Ф. Змановский. Нетрадиционные методы оздоровления детей. Охрана материнства и детства. – 1989. №7.

Информационные источники для родителей

1. Алферова В. П. «Как вырастить здорового ребёнка»
2. Амосов Н. М. «Раздумье о здоровье»
3. Вавилова Е. Н. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость»
4. Николай Бурцев «Правильное закаливание детей от рождения до школы», , 2013
5. Т. В. Празникова, В. П. Празников «Закаливание детей дошкольного возраста», 2012.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

Цель игры: совершенствование двигательных способностей детей в воде.

Задачи: развивать ловкость, выносливость, быстроту. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание. Развивать навыки ориентироваться в пространстве, менять направление. Доставить детям положительные эмоции.

Выбор ведущего и водящего: сначала в роли ведущего целесообразнее выступать педагогу – он объясняет правила и следит за ходом игры. Затем по считалке выбирают одного водящего, потом другого.

В тихой речке у причала
Рыбка рыбку повстречала.

- Здравствуй!
- Здравствуй!
- Как дела?
- На рыбалке я была,
Я ударила рыбака, дядю Петю чудака.
- Где же твой рыбак? Попался?
- Нет, ушел хитрец, сорвался.

Ход игры: игроки - «рыбки» находятся в бассейне. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки двигаются в воде, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Правила и условия игры:

- Если рыбка попалась в сеть, она присоединяется к рыбакам.
- Рыбаки могут поймать в сеть только одну рыбку.

Викторина «Быть здоровым это просто»

Цель: формировать представлений о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни.

Задачи: прививать положительное отношение к физической культуре и спорту; формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания; воспитывать внимательное отношение к своему здоровью.

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для снижения температуры и лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа)
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом)
3. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво, а под ногтями микробы, можно заболеть)
4. Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, так как можно заразиться вшами, кожными заболеваниями)

5. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде содержатся различные микробы, переносящие опасные заболевания)
6. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай)
7. Что нужно обязательно принимать перед сном, а в жаркую погоду — утром и вечером? (Душ)
8. Как часто нужно мыть голову? (По мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю)
9. Какие предметы используются для дополнительной чистки зубов? (Зубочистка и зубная нить)
10. Какие растения заживляют раны и язвы? (Календула, зверобой, подорожник, калина, мох, крапива, алоэ, облепиха, тысячелистник)
11. Какие растения богаты витаминами? (Шиповник, мята, малина, калина, земляника, клюква, облепиха)
12. Какие растения применяют при простуде и кашле? (Малина, липа, мята, подорожник, багульник, фенхель)
13. Какой витамин вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Витамин D)

Мониторинговая карта оценки уровня освоения программы

Критерии	Личностные				Метапредметные		Предметные			
ФИ обучающегося										
1.										
2.										
Средний показатель по критерию				Итого %			Итого %			Итого %
Средний %										
Выше среднего %										
Высокий %										

Результаты мониторинга вносятся в «Сводный протокол по аттестации обучающихся»

Форма протокола по итогам промежуточной аттестации

Год обучения, номер группы	Критерии по группе задач	Уровни выраженности критерия оценивания (%)		
		средний	выше среднего	высокий
1	личностные			
	метапредметные			
	предметные			
	Итого			

Критерии оценивания уровня освоения программы определяется процентным соотношением уровней освоения её содержания обучающимися.

Параметры оценки знаний, умений и навыков:

- высокий уровень: обучающийся легко ориентируется в изученном материале, умеет применять полученные знания на практике;
- выше среднего: обучающийся легко ориентируется в изученном материале, но иногда допускает неточности, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении сложных работ;
- средний уровень: обучающийся плохо ориентируется в изученном программном материале, не умеет применять полученные знания на практике.