

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 59»



«Принято»
педагогический совет № 1
от 31.08.2021

«Принято»
педагогический совет № 1
от 31.08.2022

«Принято»
педагогический совет № 1
от 31.08.2023

«Утверждено»
приказ № 213/О от 31.08.2023
Заведующий МАДОУ № 59
Е.В.Махова

«Утверждено»
приказ № 213/О от 31.08.2022
Заведующий МАДОУ № 59
Е.В.Махова

«Утверждено»
приказ № 246/О от 31.08.2023
Заведующий МАДОУ № 59
Е.В.Махова



Образовательная программа

«Здоровый ребенок»

для детей от 3 до 7 лет.

Образовательная область: «Физическое развитие»

Автор:
Ильясова Наталья Сергеевна,
заместитель заведующего по
ВиМР

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт Программы	2
1. Целевой раздел:	
Пояснительная записка	4
Цель, задачи деятельности по реализации программы	5
Результат освоения детьми Программы	7
2. Содержательный раздел	
Описание вариативных форм, способов, методов и средств в образовательной деятельности	9
Формы и методы оздоровления детей	11
Методы и приемы организации деятельности, направленной на формирование у педагогов и родителей культуры здорового образа жизни	13
Тематический план образовательной деятельности 2021-2022 учебный год	15
Тематический план образовательной деятельности 2022-2023 учебный год	18
3. Организационный раздел	
Организация РППС	20
Организация образовательной деятельности с детьми в режиме дня	22
Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	23
Традиционные события , праздники, мероприятия по реализации программы	23
4. Контроль за реализацией программы	24
5. Приложение 1, 2 - дополнительные модули к программе :	
• Программа по скандинавской ходьбе «Шаги к здоровью»	25
• Программа лыжной подготовки «Юный лыжник»	39

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Программа «Здоровый ребенок» (дополнительная образовательная программа).
Заказчики Программы	Родители (законные представители) воспитанников МАДОУ д/с № 59.
Основные разработчики Программы	Заместитель заведующей по ВиМР Ильясова Наталья Сергеевна
Сроки реализации Программы	4 года
Цель Программы	Формирование культуры здорового образа жизни и развитие практических навыков здоровьесбережения у детей, родителей и педагогов
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение (иммунитета) уровня сопротивляемости организма внешним патогенным факторам окружающей среды. 2. Освоение детьми правил гигиенической культуры 3. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью другого человека, приобщение к ценностям здорового образа жизни 4. Формирование у детей знаний о правилах здорового образа жизни 5. Развитие потребности в двигательной деятельности, совершенствование двигательных умений и навыков 6. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса

<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Снижение уровня заболеваемости детей и педагогов, повышение их умственной и физической работоспособности; •Дети знают и выполняют правила гигиенической культуры •Дети знают и могут рассказать о правилах и навыках по организации здорового образа жизни. •Дети участвуют в реализации тематических проектов по здоровьесбережению •У детей наблюдается положительная динамика в развитии психофизических качеств; •Совершенствование двигательных умений и навыков; •Формирование у детей правильной осанки, отсутствие динамики увеличения детей с нарушениями осанки; •Повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах оздоровления детей; •Повышение ответственности родителей в деле сохранения и укрепления здоровья детей; овладение родителями практическими методами и приемами оздоровления детей.
--	---

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

В законе РФ «Об образовании» обозначено, что целью любого ДООУ является «...воспитание детей дошкольного возраста, охрана и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных способностей и необходимой коррекции недостатков развития...». Ориентируясь на Закон «Об образовании», мы понимаем, что одной из важнейших задач ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье, по определению ВОЗ, является не только биологической, но и социальной категорией, оно отражает уровень телесного, душевного и социального благополучия.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 16-20% от наследственности и на 10-15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого. Анализ заболеваемости детей в ДООУ показал тенденцию к увеличению количества детей с второй и третьей группой здоровья. Таким образом, сложившаяся ситуация свидетельствует о важности и необходимости организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Главная задача педагогов и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни заключается в формировании разумного отношения к своему организму, умению вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

Ни одна программа, направленная на сохранение и развитие здоровья детей, не может дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско - взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов, прав и обязанностей каждого участника.

Данная программа является дополнительной образовательной программой и реализуется как часть ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений. Программа ориентирована на формирование основ здорового образа жизни и содержит описание физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической и образовательной работы, направленной на всех участников образовательного процесса – детей, родителей, педагогов. Дополнительными модулями к программе разработаны программа по скандинавской ходьбе « Шаги к здоровью» и программа лыжной подготовки « Юный лыжник», которые реализуются с детьми старшего дошкольного возраста на свежем воздухе.

Цель, задачи программы:

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, родителей и педагогов культуры здорового образа жизни.

Принципы программы:

- **Единство целей и задач** воспитания здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении и семье. Оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомлении родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДОУ и изучения педагогами успешного опыта семейного воспитания;
- **Индивидуальный подход** к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- **Систематичность и последовательность работы** в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, которые основываются на совместном (педагогами и родителями) создании индивидуальных программ оздоровления детей;
- **Взаимное доверие и взаимопомощь** педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей в детском саду, формирование отношения к родителям как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательной работе.

Условия реализации программы:

- Соответствие деятельности ДОУ требованиям СанПиН
- Наличие в ДОУ организации рационального питания и питьевого режима, соответствующего современным требованиям
- Наличие в ДОУ здоровьесберегающей среды
- Высокая профессиональная компетентность педагогов и специалистов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей

- Мониторинг физического развития и уровня заболеваемости детей

Основные направления программы:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;
2. Лечебно-профилактические мероприятия;
3. Образовательная деятельность.

Для достижения программной цели, были поставлены следующие **задачи** для каждой группы участников педагогического процесса:

	Дети	Педагоги	Родители
Физкультурно-оздоровительная работа			
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Снижение уровня заболеваемости детей инфекционными и соматическими заболеваниями	1. Снижение уровня заболеваемости педагогов соматическими заболеваниями	1. Повышение двигательной активности у родителей
	2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, координация, общая и силовая выносливость, скоростно-силовые качества)	2. Повышение умственной и физической работоспособности	
	3. Сохранение и развитие потребности в двигательной активности	3. Повышение двигательной активности педагогов на свежем воздухе	
	4. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений.		
	5. Развитие умственной и физической работоспособности		
	6. Формирование правильной осанки		
	7. Выявление индивидуальных интересов, склонностей, способностей		
Лечебно-профилактическая работа			
Лечебно-профилактическая работа	1. Освоение детьми правил гигиенической культуры	1. Профилактика и снижение профессиональной усталости у педагога	1. Снижение уровня эмоциональной усталости у родителей

	2. Повышение (иммунитета) уровня сопротивляемости организма внешним патогенным факторам окружающей среды	2. Повышение (иммунитета) уровня сопротивляемости организма внешним патогенным факторам окружающей среды.	2. Гармонизация детско-родительских отношений
	3. Создание и внедрение системы закалывающих мероприятий		
Образовательная работа			
Образовательная работа	1. Формирование у детей знаний о правилах здорового образа жизни	1. Повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах оздоровления детей	1. Просвещение родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей
	2. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью другого человека	2. Приобретение педагогами практических навыков в методиках и технологиях оздоровления детей	2. Повышение ответственности родителей в деле сохранения и укрепления здоровья детей
	3. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни	3. Формирование жизненных приоритетов и ценностных установок на здоровый образ жизни и самореализацию личности педагога	3. Побуждать родителей вести здоровый образ жизни и воспитывать у собственных детей привычку к ЗОЖ
			4. Проведение целенаправленной санитарно-просветительской работы, пропагандирующей общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного сбалансированного питания, закалывания и т.д.
			5. Обучение конкретным методам и приемам оздоровления детей

Ожидаемые результаты программы:

- Снижение уровня заболеваемости детей; повышение их умственной работоспособности и двигательной активности
- Положительная динамика в развитии психофизических качеств у детей; совершенствование двигательных умений и навыков; формирование правильной осанки

- Дети знают и могут рассказать о правилах и навыках по организации здорового образа жизни.
- Снижение уровня заболеваемости педагогов, повышение их умственной и физической работоспособности, повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах оздоровления детей;
- Повышение ответственности родителей в деле сохранения и укрепления здоровья детей; овладение родителями практическими методами и приемами оздоровления детей.
- Дети и родители имеют представления о здоровье и здоровом образе жизни; понимают важность здорового образа жизни;
- У ребенка имеется опыт в овладении и применении навыков и приемов здорового образа жизни, выполнении правил гигиенической культуры.

2. Содержательный раздел

Образовательная деятельность планируется и реализуется в соответствии с программой В.Н.Зимониной «Расту здоровым».

Содержание деятельности по данному направлению делится на два блока: «**Здоровье**» (разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух, воду», «Школа моего питания») и «**Азбука движений**».

Программные задачи разделены по направлениям и возрастным группам.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств в образовательной деятельности

Блок «Здоровье»

Реализация программного содержания раздела «Я узнаю себя» осуществляется в рамках изучения тем: «Человек», «Моя семья», «Детский сад» в процессе совместной образовательной деятельности взрослого и ребенка, а также в самостоятельной деятельности детей.

Основные формы и методы:

- Неделя здоровья
- Проблемная ситуация
- Беседы
- Практический опыт
- Дидактические игры
- Чтение художественной и познавательной литературы
- Детские тематические проекты:

Младший, средний дошкольный возраст:

1. «Уроки Мойдодыра»
2. «А нечистым трубочистам – стыд и срам!»
3. «Если хочешь быть здоров!»
4. «В здоровом теле – здоровый дух»
5. «В гостях у Айболита»
6. «Будь здоров, малыш!»
7. «Витамины с грядки»

Старший дошкольный возраст:

1. «Мы здоровые ребята»
2. «Здоровое питание»
3. «Путешествие в страну органов чувств»
4. «Здоровье»

5. «Здорово быть – здоровым!!!»
6. «Будь здоров расти большой!»
7. «Молоко ты лучше пей, будь здоров и не болей!»

Содержание программного раздела **«Я люблю солнце, воздух, воду»** реализуется ежедневно в ходе образовательной деятельности в режимных моментах:

- Прогулка
- Гигиенические процедуры
- Гимнастика после сна
- Закаливающие процедуры
- Утренняя гимнастика

а также в рамках Недели здоровья.

Реализация программного содержания раздела **«Школа моего питания»** осуществляется в рамках тематических проектов: «Здоровое питание», «Молоко ты лучше пей, будь здоров и не болей», «Азбука правильного питания», «Витамины с грядки» и др.

Реализация программного содержания блока **«Азбука движений»** осуществляется в ходе специально организованной деятельности (физкультурные занятия, физкультурные праздники, дополнительные занятия «Детским фитнесом»); в совместной деятельности (дни здоровья, досуги, гимнастика после сна, Час здоровья), а также в самостоятельной деятельности детей (в физкультурных уголках, на прогулке, в процессе подвижных и спортивных играх).

В Программе представлены рекомендации для педагогов и родителей; конспекты образовательной деятельности; описаны дидактические и развивающие игры.

Формы и методы оздоровления детей

	Задачи	Формы деятельности	Методы и приемы
Физкультурно-оздоровительная	1. Снижение уровня заболеваемости детей инфекционными и соматическими заболеваниями 2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, координация, общая и силовая выносливость, скоростно-силовые качества)	❖ Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Гимнастика после сна • Организация двигательной активности на прогулке • Пешие прогулки • Физкультминутки

	<p>3. Сохранение и развитие потребности в двигательной активности</p> <p>4. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений.</p> <p>5. Развитие умственной и физической работоспособности</p> <p>6. Формирование правильной осанки</p> <p>7. Выявление индивидуальных интересов, склонностей, способностей</p>	❖ Совместная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Физкультурные праздники • Физкультурные досуги • Профилактическая гимнастика • Неделя здоровья
		❖ Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры • Подвижные игры
Лечебно-оздоровительная работа	<p>1. Освоение детьми правил гигиенической культуры</p> <p>2. Повышение (иммунитета) уровня сопротивляемости организма внешним патогенным факторам окружающей среды</p> <p>3. Создание и внедрение системы закаливающих мероприятий</p>	❖ Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание • Мытье рук • Игры с водой
		❖ Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • Проветривание помещений (в т.ч. и сквозное) • Сон при открытых фрамугах • Прогулки на свежем воздухе • Солнечные ванны • Рециркулятор воздуха
		❖ Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • Босохождение • Дыхательная гимнастика • Сон без маечек • Гимнастика после сна
		❖ Аромо- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Чесночные медальоны • Фиточай (шиповник) • Фитодизайн • Спелеопещера
		❖ Психофизическая коррекция	<ul style="list-style-type: none"> • Сенсорная комната • Логоритмика • Психогимнастика • Музыкальное сопровождение режимных моментов
		❖ Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Тубус кварц • УФО общее • Масляный ингалятор

		❖ Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> • Кислородный коктейль • Лук, чеснок • Биовестин • Витаминизация третьего блюда
Образовательная деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью другого человека 2. Формирование у детей знаний о правилах здорового образа жизни 3. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни 	<p>❖ Тематические проекты:</p> <p>Младший, средний дошкольный возраст:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. «Уроки Мойдодыра» 9. «А нечистым трубочистам – стыд и срам!» 10. «Если хочешь быть здоров!» 11. «В здоровом теле – здоровый дух» 12. «В гостях у Айболита» 13. «Будь здоров, малыш!» 14. «Витамины с грядки» <p>Старший дошкольный возраст:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. «Мы здоровые ребята» 9. «Здоровое питание» 10. «Путешествие в страну органов чувств» 11. «Здоровье» 12. «Здорово быть – здоровым!!!» 13. «Будь здоров расти большой!» 14. «Молоко ты лучше пей, будь здоров и не болей!» <p>❖ Чтение художественной литературы</p> <p>❖ Театрализованные игры</p> <p>❖ Спектакли</p> <p>❖ Викторины, конкурсы</p> <p>❖ Беседы и дискуссии</p> <p>❖ Изготовление детьми книжек - самоделок</p> <p>❖ Создание коллажей</p> <p>❖ Создание тематических плакатов</p>	

**Методы и приемы организации деятельности,
направленной на формирование у педагогов и родителей
культуры здорового образа жизни**

Педагоги		
	Задачи	Формы, методы и приемы
	Физкультурно-оздоровительная работа	
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Снижение уровня заболеваемости педагогов соматическими заболеваниями	<p>❖ Создание клуба «Здоровье»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения • Упражнения на релаксацию • Упражнения на растяжку
	2. Повышение умственной и физической работоспособности	<p>❖ Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бадминтон • пионербол
	3. Повышение двигательной активности педагогов на свежем воздухе	❖ Активный отдых на природе

Лечебно-профилактическая работа		
Лечебно-профилактическая работа	1. Профилактика и снижение профессиональной усталости у педагога 2. Повышение (иммунитета) уровня сопротивляемости организма внешним патогенным факторам окружающей среды. 3. Создание в коллективе благоприятного микроклимата	❖ Релаксационные упражнения
		❖ Создание библиотеки интересных книг
		❖ Стимулирующая терапия: <ul style="list-style-type: none"> • Биовестин • Лук, чеснок ❖ Физиотерапия: <ul style="list-style-type: none"> • Тубус – кварц • Спелеопещера
		❖ Коллективные мероприятия, выходы в театр ❖ Конкурс «Золотая рябина» ❖ Фестиваль педагогического позитива
Образовательная работа		
Образовательная работа	1. Повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах оздоровления детей 2. Приобретение педагогами практических навыков в методиках и технологиях оздоровления детей 3. Формирование жизненных приоритетов и ценностных установок на здоровый образ жизни и самореализацию личности педагога	❖ Участие в теоретических и практических семинарах ❖ Участие в обучающих тренингах ❖ Индивидуальные и групповые консультации старшей медсестры, педиатра ❖ Обмен практическим опытом и впечатлениями о проделанной работе по оздоровлению детей
Родители		
	Задачи	Методы, приемы
Физкультурно-оздоровительная		
Физкультурно-оздоровительная	1. Повышение двигательной активности у родителей	❖ Активное участие родителей в спортивных праздниках, досугах, Неделе здоровья ❖ Утренняя гимнастика с родителями ❖ Парад чемпионов ❖ Активное участие родителей и детей в пеших прогулках и походах ❖ Активные (с подвижными, спортивными играми) прогулки с детьми в выходные дни
Лечебно-профилактическая		
Лечебно-профилактическая	1. Снижение уровня эмоциональной усталости у родителей 2. Гармонизация детско-родительских отношений	❖ Беседы с родителями ❖ Психологические тренинги ❖ Индивидуальные консультации ❖ Участие родителей в жизни группы: <ul style="list-style-type: none"> • Родительские встречи • Спектакли детей для родителей • Спектакли с участием родителей • Праздники, концерты ❖ Фестиваль семейного творчества

Образовательная работа	
Образовательная работа	<p>1. Просвещение родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей</p> <p>2. Повышение ответственности родителей в деле сохранения и укрепления здоровья детей</p> <p>3. Побуждать родителей вести здоровый образ жизни и воспитывать у собственных детей привычку к ЗОЖ</p> <p>4. Проведение целенаправленной санитарно-просветительской работы, пропагандирующей общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т.д.</p> <p>5. Обучение конкретным методам и приемам оздоровления детей</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Анкетирование родителей ❖ Мастер-классы для родителей ❖ Мастерские для родителей и детей: «Моя спинка как картинка» (ЛФК) «Подвижные игры дома и на улице» ❖ Информирование родителей (газета «Золотой петушок», информационные стенды, рекомендации специалистов) ❖ Подборка тематической литературы ❖ Поощрение и внедрение положительного опыта физического воспитания в семьях детей (фотогазеты «Спортивные достижения моей семьи», «Мы на даче отдыхали и здоровье укрепляли»)

**Примерный тематический план образовательной деятельности
на 2023-2024 учебный год**

Содержание работы с детьми		
Мероприятия	Сроки	Ответственные
<p>Тематические развлечения в рамках Недели здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Путешествие в страну Здоровья» (ст., подг. гр.) • «Коля Заболейкин и Айболит» (мл., ср. гр.) • «Мой режим дня» (ст., подг. гр.) • «Мы – чистюли» (мл., ср. гр.) • «Справа – лето, слева – лето, до чего приятно это!» 	<p align="center">Октябрь, 2023</p> <p align="center">Январь, 2024</p> <p align="center">Июнь, 2024</p>	<p align="center">Инструктор по физкультуре</p> <p align="center">Инструктор по физкультуре</p> <p align="center">Инструктор по физкультуре</p>
<p>Тематические проекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «В гостях у Айболита» (мл. гр.) • «Будь здоров, малыш!» (ср. гр.) • «Здорово быть – здоровым!!!» (ст. гр.) • «Будь здоров расти большой!» (подг. гр.) • «Уроки Мойдодыра» (мл. гр.) • «А нечистым трубочистам – стыд и срам!» (ср. гр.) • «В здоровом теле – здоровый дух» • «Охрана здоровья человека» (подг. гр.) 	<p>В течение года в соответствии - тематическим планом групп</p>	<p>Воспитатели Дети Родители</p>
<p>Участие в городских и окружных мероприятиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Городской конкурс инновационных проектов «Мы за здоровое питание» • Городской фестиваль «Пита- 	<p align="center">Январь 2024</p> <p align="center">Апрель 2024</p>	<p align="center">Зам. зав. по ВиМР Воспитатели Инструктор по физкультуре</p>

ние и здоровье» •Городской конкурс «Образ жизни – здоровье!»	Май 2024	
Выставка тематических фотогазет: «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни!» «Как питаешься, так и улыбаешься!» (семейные рецепты правильного питания)	Октябрь, 2023 Январь, 2024	Родители и дети Родители и дети
Тематические экскурсии: •ДЮСШ №1 «Лигр» •Плавательный бассейн «Академия плавания»	Январь, 2024 Июнь, 2024	Инструктор по физкультуре
Содержание работы с родителями		
Мероприятия	Сроки	Ответственные
Неделя здоровья Утренняя гимнастика с родителями	Октябрь, 2023 Январь, 2024	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Дегустация детского меню для родителей	Октябрь, 2023 Январь, 2024	Ст.медсестра Шеф-повар Заведующий
Мастер-класс для родителей «Моя спинка как картинка»»	Октябрь, 2023	Инструктор ЛФК
Спортивный праздник для детей, бабушек и внуков «Бабушки и внуки не знают скуки»	Октябрь, 2023	Инструктор по физкультуре
Мастерская «Подвижные и активные игры на улице»	Май, 2024	Инструктор по физкультуре
Оформление наглядных иллюстративных материалов по темам: • «Культура здорового образа жизни» •«Ребенок в движении»	Сентябрь, 2023 Февраль, 2024	Инструктор по физкультуре
Консультация «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у де-	По запросу родителей	Инструктор по ЛФК

тей»		
Содержание работы с педагогами		
Мероприятия	Срок	Ответственные
Участие в городских и окружных мероприятиях: Городской конкурс «Образ жизни – здоровье!»	В течение года в соответствии с планом	Зам.зав. по ВиМР
Мастер-класс «Игровые приемы оздоровления детей дошкольного возраста»	январь	Инструктор по физкультуре
Консультация «Предупреждение простудных заболеваний у детей»	октябрь	Ст. медсестра
Мастерская «Двигательная активность детей на прогулке»	апрель	Инструктор по физкультуре
Цикл практических занятий «Подвижный воспитатель-подвижные дети»	В течение года в соответствии с планом	Инструктор по физкультуре
Открытый показ физкультурного досуга	май	Инструктор по физкультуре

3.Организационный раздел

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации образовательной деятельности по программе «Здоровый ребенок» используется инфраструктура детского сада:

- Спортивный зал (во всех корпусах)
- Зал ЛФК (СП №2)
- Физкультурная площадка (во всех корпусах)
- Физиокабинет (СП№2, СП №3)
- Соляная пещера (СП №2)
- кислородный коктейль
- фитолечение
- витаминизация
- аромотерапия

Занятия проводятся в просторном, светлом зале, с ковровым покрытием, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем, тренажерами. Для занятий имеется музыкальный центр и диски с записью музыкальных произведений.

В каждой группе нашего детского сада организован центр здоровья и спорта. Он наполнен разнообразными материалами для занятий физкультурой и спортом:

- кегли
- мячи разного размера, резиновые и набивные
- скакалки
- гимнастические палки
- флажки, ленты
- мешочки с песком и крупой для метания
- обручи
- детские гантели
- атрибуты для подвижных игр
- настольно-печатные дидактические игры
- дорожки для проведения закаливающих процедур.

Организация образовательной и оздоровительной деятельности с детьми в режиме дня

Образовательная деятельность с детьми в ходе реализации тематических проектов по здоровьесбережению осуществляется в процессе непосредственно-образовательной деятельности (первая половина дня), совместной деятельности взрослого и детей (в первой и второй половине дня), в ходе режимных моментов (прогулка, гигиенические процедуры и т.п.)

Оздоровительная деятельность представлена в таблице и отражает продолжительность в зависимости от возраста детей.

№	Форма организации	Ранний возраст	Младший возраст		Старший возраст	
		Группа ран.возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5 мин.	6 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
2	Физ.занятие в помещении (2 раза в неделю)	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3	Физ.занятие на воздухе (1 раз в неделю)	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4	Прогулка	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
5	Физминутки (ежедневно)	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
6	Подвижные игры (ежедневно)	5-8 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
7	Спортивные игры, упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
8	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
9	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
10	Зрительная гимнастика (ежедневно)	5мин.	5 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
11	Дыхательная гимнастика (ежедневно)	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
12	Час здоровья (для детей оздоровительных групп)	8 мин	10 мин.	10 мин.	15 мин	15 мин
13	Самостоятельная двигательная деятельность		ежедневно			
14	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)		20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
15	Спортивные праздники (2 раза в год)		20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
16	Неделя здоровья		2 раза в год			

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

Методическое обеспечение включает в себя:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград, М., 2007.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
3. Доскин В.А. Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М., 2003.
4. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 2013.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
6. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М., 2004.
7. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. М., 2008.
8. Музыкально-творческая деятельность оздоровительной направленности. с детьми 5-7 лет/авт.-сост. О.Н. Арсеновская. Волгоград, 2015.
9. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М., 2009.
10. Формы оздоровления детей. Сост. Подольская Е.И. Волгоград, 2009.

Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Для организации образовательного процесса имеются следующие средства обучения:

№	Наименование
1	Бадминтон
2	Балансир
3	Батут детский
4	Беговая дорожка(тренажер)
5	Велотренажер
6	Гантели детские
7	Гиря полая
8	Диск «Здоровье»
9	Доска с ребристой поверхностью
10	Дорожка-балансир
11	Дорожка-змейка
12	Дорожка-мат
13	Канат гладкий
14	Кегли
15	Кольцебросы
16	Коврик массажный
17	Комплекс мягких модулей
18	Комплекс (шведская стенка, веревочная лестница, канат, кольца)

19	Кубы мягкие
20	Ленты
21	Массажеры разные
22	Массажные мячи
23	Маты гимнастические
24	Мишень навесная
25	Мишень на ковровиновой основе с набором мячиков на «липучках»
26	Мяч большой резиновый
27	Мяч средний резиновый
28	Мяч малый резиновый
29	Мяч футбольный
30	Мяч утяжеленный (набивной)
31	Обруч малый
32	Обруч средний
33	Обруч большой
34	Палка гимнастическая
35	Скакалка короткая
36	Скакалка длинная
37	скамейка гимнастическая
38	Конусы
39	Щит баскетбольный навесной с корзиной

Традиционные события, праздники, мероприятия по реализации программы

Традиционно 2 раза в год в сентябре и январе у нас проходят «Недели здоровья», активными участниками которых становятся родители. Родители проводят вместе с детьми утреннюю гимнастику, оформляют видео, мультимедийные и фото-презентации о спортивной жизни в семье, становятся участниками спортивных мероприятий и развлечений, и обязательно участвуют в дегустации блюд детской кухни.

В рамках Недели здоровья инструкторы по физической культуре проводят мастер-классы для родителей. Особенностью таких мастер-классов является совместное участие детей и родителей, что позволяет более эффективно осваивать на практике и применять новые полученные знания.

В течение учебного года работает «Клуб здоровья» для педагогов. Занятия проходят 1 раз в неделю. На занятиях педагоги осваивали упражнения, способствующие укреплению и оздоровлению организма; элементы йоги и пилатеса, позволяющие снять мышечное и эмоциональное напряжение, сде-

лать мышцы крепкими и эластичными. Работа клуба продолжится в следующем году.

Контроль за реализацией Программы

Результативность работы по данной программе оценивается на основе анализа данных анкетирования родителей, педагогов, анализе результатов мониторинга индивидуального развития, при осуществлении входящей и итоговой диагностики.

Полученные результаты оформляются в отчеты и обсуждаются на медико-педагогическом совете №2. Отчет предоставляется заведующему и зам.зав. по ВИМР.

№	Мероприятия контроля	Сроки	Ответственные
1	Контроль качества предоставления дополнительных образовательных услуг (оценка удовлетворенности родителей)	Ноябрь , Март	Зам.зав. по ВиМР
2	Контроль за соблюдением требований к организации образовательного процесса, соответствие учебного плана требованиям СанПиНа	Сентябрь	Заведующий Зам.зав. по ВиМР
3	Оценка результатов реализации программы по итогам координационных встреч	Октябрь Апрель	Зам.зав. по ВиМР
4	Контроль за созданием условий для реализации программы «Здоровый ребенок»	Сентябрь – Ноябрь	Заведующий Зам.зав. по ВиМР Зам.зав. по АХР

Дополнительный модуль к программе «Здоровый ребенок»
образовательная программа по скандинавской ходьбе
«Шаги к здоровью»

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Наименование раздела	№ стр.
Паспорт программы	
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	25
1.1 Пояснительная записка	26
1.2. Цели и задачи реализации программы	27
1.3. Ожидаемые результаты реализации программы	27
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание программы	27
2.2. Структура занятия	28
2.3. Примерный комплексно-тематический план	28
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Организация образовательной деятельности с детьми в режиме дня	29
3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	29
3.3.Традиционные события, праздники , мероприятия по реализации программы	30
4.Контроль за реализацией программы	31
Содержание игр и упражнений	31

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Разработка программы занятий по скандинавской ходьбе (далее Программа) обусловлена изучением потребностей родителей в данной образовательной услуге и возможностями ДОО. Данная Программа предназначена для реализации в МАДОУ д/с № 59 с детьми 5-7 лет.

Проведя опрос родителей, было выявлено, что многие из них заинтересованы в занятиях скандинавской ходьбой. В связи с этими потребностями было принято решение о разработке данной программы.

В условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, плоскостопием, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма

различного рода заболеваниям. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, насыщенное ГМО; информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Ходьба с палками, северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные.

Такой ходьбе легко научиться, и она имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировок. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Оптимизация двигательной активности детей через обучение скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОО.

Основные задачи программы

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широкий шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой – технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40 %. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу.

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 2 года.

1.3. Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитанники 1 года обучения будут:

- иметь представление как обращаться с палками;
- уметь правильно держать палки;
- владеть динамическим равновесием при ходьбе с палками;
- знать и выполнять правила техники безопасности при ходьбе с палками;
- уметь делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Воспитанники 2 года будут:

- уметь ритмично ходить с палками;
- владеть основами передвижения с палками одновременным и, попеременным шагом;
- согласовывать работу рук и ног при ходьбе с палками;

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание Программы

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе обязательно начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь. В этот период дети учатся правильному захвату палок, делают первые шаги. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают игры и упражнения.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- комплекс ОРУ и разминочные упражнения;
- демонстрация приемов и навыков инструктором (воспитателем);
- самостоятельное выполнение заданий детьми под наблюдением инструктора (воспитателя);
- закрепление практических навыков во время пешеходной прогулки с палками;

На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается.

Комплекс основных упражнений с палками
(проводятся на каждом занятии)

Упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прodelайте тоже самое с левой ногой.

Упражнение 3. Выставьте палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

2.2. Примерный тематический план обучения скандинавской ходьбе

№	Месяц	Тема	Количество занятий
1.	сентябрь	Знакомство с палками, схемами обучение правильным действиям с палками.	4
2.	октябрь	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения. Техника движения	4
3.	ноябрь	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения. Тянем палки за собой	4
4.	декабрь	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения .Обучение попеременному шагу.	4
5.	январь	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения. Закрепление попеременного шага.	4
6.	февраль	Комплекс ОРУ и разминочные	4

		упражнения. Обучение одновременному шагу.	
7.	март	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения. Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага.	4
8.	апрель	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения. Повторение одновременного и попеременного шагов.	4
9.	май	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения Обучение подъему шагом «елочка» Повторение одновременного и попеременного шагов.	4

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация образовательной деятельности с детьми в режиме дня

Занятия скандинавской ходьбой проводятся на свежем воздухе во время, предусмотренное для занятий физической культуре на воздухе. Расписание составляется индивидуально с каждой группой.

Занятия проводятся 1 раз в неделю у детей старшей группы по 25 мин., у детей подготовительной группы 30 мин. Количество занятий в месяц- 4, в год -36

Периодичность проведения занятий

Период	Место проведения	Количество занятий
Подготовительный	Физкультурный зал	10
Основной	Спортивная площадка	18
Закрепительный	Физкультурный зал Спортивная площадка	8

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь. Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны.

3.2.Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

Для реализации программы и начала занятий скандинавской ходьбой (Nordic Walking), необходимо подобрать палки.

1.Ручка палки должна быть удобной, сделанной из материала не вызывающего раздражение на коже.

2.Обязательно на ручке палки должен быть темляк, который плотно обхватывает запястье руки и при раскрытой ладони, палка благодаря ему (темляку), остается в ладони. Размер темляка должен соответствовать

величине ладони, не быть слишком большим, без давления облегать запястье и не сдавливать ладонь.

Для реализации программы приобретены комплекты палок (Nordic Walking).

Разработаны маршруты для скандинавской ходьбы:

Маршрут №1. На территории детского сада. Протяженностью 500м по ровной без перепадов высот местности на асфальте.

Маршрут №2. На территории Тимирязевского сквера по пересеченной местности с небольшим перепадом высот. Сквер находится в 5 минутной ходьбе от детского сада.

Методическое обеспечение программы:

1. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Метод рекомендации. СПб., 2012.

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.

3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.

4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. СПб., 2010

5. Ачкасов Е.Е. Володина К. А, «Основы скандинавской ходьбы», учебное пособие.

3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия по реализации программы

Традиционно 2 раза в год в сентябре и январе у нас проходят «Недели здоровья», активными участниками которых становятся родители. Родители вместе с детьми проводят утреннюю гимнастику, оформляют видео, мультимедийные и фото-презентации о спортивной жизни в семье, становятся участниками спортивных мероприятий и развлечений. В рамках Недели здоровья инструкторы по физической культуре проводят мастер-классы для родителей «Скандинавская ходьба». Особенностью таких мастер-классов является совместное участие детей и родителей, что позволяет более эффективно осваивать на практике и применять новые полученные знания.

4. Контроль за реализацией программы

Система оценки индивидуального развития детей основана на методе педагогического наблюдения и включает в себя заполнение карты индивидуального развития ребенка.

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий МАДОУ д/с № 59, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

№	Мероприятия контроля	Сроки	Ответственные
1	Контроль качества предоставления дополнительных образовательных услуг (оценка удовлетворенности родителей)	ноябрь, март	Зам.зав. по ВиМР
2	Контроль за соблюдением	февраль	Заведующий

	требований к организации образовательного процесса, соответствие учебного плана требованиям СанПиНа		Зам.зав. по ВиМР
3	Оценка результатов реализации Программы	сентябрь, май	Зам.зав. по ВиМР
4	Контроль за созданием условий для реализации Программы «Шаги к здоровью»	сентябрь	Заведующий Зам.зав. по ВиМР Зам.зав. по АХР

Содержание игр и упражнений

1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя

месяц сентябрь

№ занятия 1 2 3 4

Задачи:

- Формировать умение выполнять дыхание через нос, выдыхать – через рот, а в течение всего занятия контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4
- Формировать умение сохранять равновесие.
- Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

Разминочные и дыхательные упражнения.

1.Перекаты с пятки на носок

2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх)

3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью.

4.Приседать руки вперед

5.Вращательные движения коленями

6.Прыжки на двух ногах на месте

Основная часть

Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)

Игровые упражнения: «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне».

Заключительная часть

Упражнение «Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

5 неделя 6 неделя 7 неделя 8 неделя

месяц октябрь

№ занятия 5 6 7 8

Задачи:

- Формировать правильные навыки перекрестной работы рук и ног
- Продолжать формировать умение сохранять равновесие во время игр.

- Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)

Основная часть

Передвижение по линии нарисованной на асфальте.

Игровые упражнения: «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»;
«Не урони».

Заключительная часть

Упражнение «Удержись»

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

Дыхательные упражнения: И.п. руки вверх (вдох) потянуться.
руки вниз (выдох) расслабиться

9 неделя 10 неделя 11 неделя 12 неделя

месяц ноябрь

№ занятия 9 10 11 12

Задачи:

- Формировать навыки правильно держать палку

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Тянем палки за собой

Передвижение по извилистой дорожке.

игра «Будь внимательным!» «Под воротца».

Заключительная часть

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

13 неделя 14 неделя 15 неделя 16 неделя

месяц декабрь

№ занятия 13 14 15 16

Задачи:

- Формировать правильные навыки перекрестной работы рук и ног
- Продолжать формировать навыки правильно захватывать палку.
- Продолжать формировать умение сохранять равновесие во время выполнения упражнений.
- Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Обучение попеременному шагу.

Передвижение по рисункам квадрат, круг.

игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты».

Заключительная часть

Упражнения в равновесии «На одной ножке».

«Пружинка».

17 неделя 18 неделя 19 неделя 20 неделя

месяц январь

№ занятия 17 18 19 20

Задачи;

- Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.
- Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
- Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5«Маленькая елочка».

И.п.: то же. 1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Закрепление попеременного шага.

Передвижение по прямой с палками

игра «Петушиный бой». «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».

Заключительная часть

Упражнение в равновесии «Удержись».

«Шалтай - болтай» (3 раза)

21 неделя 22 неделя 23 неделя 24 неделя

месяц февраль

№ занятия 21 22 23 24

Задачи:

- Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.
- Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
- Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Обучение одновременному шагу.

Передвижение вокруг ориентира (восьмерка)

Игровое упражнение «Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка

Заключительная часть

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

25 неделя 26 неделя 26 неделя 28 неделя

месяц март

№ занятия 25 26 27 28

Задачи

- Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.
- Следить за умениями детей правильно держать палку

- Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
- Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага.

Передвижение по прямой, змейкой, на небольшой склон.

Игровые упражнения «Сороконожки» «Вокруг флажка»

Заключительная часть

Упражнения в равновесии «Удержись»: Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

29 неделя 30 неделя 31 неделя 32 неделя

месяц апрель

№ занятия 29 30 31 32

Задачи

- Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног.
- Следить за умениями детей правильно держать палку
- Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
- Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Повторение одновременного шага, повторение попеременного шага.

Передвижение по выбору ребенка (Ребенок назначается ведущим) игра «Под воротца». «Лыжные дуэты».

Заключительная часть

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза, дыхательные упражнения.

33 неделя 34 неделя 35 неделя 36 неделя

месяц май

№ занятия 33 34 35 36

Задачи

- Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног.
- Следить за умениями детей правильно держать палку
- Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
- Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.
- Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Обучение подъему шагом «елочка»

Повторение одновременного и попеременного шагов.

Передвижение вокруг ориентиров «Восьмерка», «Спираль», «Звездочка», на небольшой склон.

Игровые упражнения «Будь внимательным!», «По местам».

Заключительная часть

Упражнение в равновесии «На одной ножке»;

«Пружинка».

Приложение 2

Дополнительный модуль к программе «Здоровый ребенок»
образовательная программа «Юный лыжник»

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Наименование раздела	№ стр.
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка	39
1.2. Цели и задачи реализации программы	40
1.3. Результаты реализации программы	41
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.Содержание программы	42
2.2. Структура образовательной деятельности	43
2.3. Примерный тематический план 1 и 2 года обучения	44
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.Организация образовательной деятельности с детьми в режиме дня	49
3.2.Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	49
3.3. Традиционные события , праздники, мероприятия по реализации программы	50
4.Контроль за реализацией программы	50

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Разработка программы занятий лыжной секции (далее Программа) обусловлена изучением потребностей родителей в данной образовательной услуге и возможностью ДООУ ее оказывать. Данная Программа предназначена для реализации в МАДОУ д/с № 59 с детьми 5-7 лет.

Проведя опрос родителей, было выявлено, что многие из них заинтересованы в занятиях в данной секции для своих детей. В связи с этими потребностями было принято решение о разработке данной программы.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит". Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры: "Микробы не любят холода. Они так же, как и живот-

ный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Дополнительная образовательная программа «Юный лыжник» учитывает территориально-климатические условия Сибири и создает уникальные возможности для укрепления и развития здоровья ребенка в условиях детского сада. Двигательная деятельность с использованием лыж позволяет решать задачи физического развития не только на занятиях в спортивном зале, но и на систематических тренировках на свежем воздухе в зимний период.

1.2. Основная цель Программы:

Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствования ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Задачи:

1. Заинтересовать ребенка лыжными занятиями, ориентируя на здоровый образ жизни.
2. Расширить кругозор детей, познакомить с видами спорта лыжные гонки, биатлон, фристайл, прыжки с трамплина.
3. Развивать двигательные (овладение основными движениями) формы активности ребенка, посредством различных видов и методов ходьбы, катания на лыжах, а так же игровых упражнений на лыжах.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования провозглашает основные принципы современного российского дошкольного образования, которые, по мнению авторов Программы, совпадают с принципами программы «Юный лыжник»:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования (индивидуализация образовательного процесса);
- поддержка инициативы детей в двигательной и оздоровительной деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей в вопросах здоровьесбережения и оздоровления детей;
- формирование познавательных интересов ребенка в различных видах

деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

Таким образом, это позволяет нам сделать вывод о том, что возможно сочетание ООП ДО МАДОУ д/с №59 с программой «Юный лыжник» в рамках реализации части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

1.3.Результаты реализации программы

Воспитанники 1 года обучения будут:

- иметь представление как обращаться с лыжным инвентарем;
- уметь надевать и снимать лыжи;
- уметь стоять на параллельно лежащих лыжах;
- владеть динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
- владеть спуском с пологих склонов в низкой стойке и подъемом на склон «лесенкой».

Воспитанники 2года будут:

- уметь ритмично ходить на лыжах;
- владеть основами передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- владеть спуском с пологого склона в средней стойке и подъемом ступающим шагом;
- владеть навыком подъема «лесенкой»;
- продолжать осваивать скользящий шаг;
- уметь держать правильную посадку лыжника;
- двигаться, удлиняя шаг;
- согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении, торможение на лыжах «упором».

Результативность освоения воспитанниками Программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. анализ медицинских карт воспитанников (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, журналы (посещаемость, пропуски занятий по болезни);

2. педагогическое наблюдение, в ходе которого педагог может увидеть:

- знания детей в процессе общения ребенка с педагогом и другими детьми;
- чему научился ребенок, в освоении каких навыков и движений испытывает трудности;
- какую индивидуальную работу с ребенком следует запланировать и провести;
- способен ли ребенок контролировать и оценивать правильность выполнения движений.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, соревнований.

Два раза в год проводятся показательные занятия для родителей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю у детей старшей группы по 25 мин., у детей подготовительной группы 30 мин.

Учебный план

Период	Место проведения	Количество занятий
Подготовительный	Спортивная площадка	10
Основной	Спортивная площадка Льжня	18
Закрепительный	Спортивная площадка	8

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е., те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен.

Наиболее организованной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с группой детей. Каждое такое занятие проводится с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают спуски со склонов и игры.

Рекомендовано закрепление полученных знаний, умений, навыков с родителями в свободное время на лыжне на пересеченной местности с организованной лыжней.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные.

Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 5-7 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

2.2. Структура образовательной деятельности

Методы, приемы образовательной деятельности

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со старшей группы.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего, педагог учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, как было отмечено, обязательно начинается с подготовительного периода. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Например, игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда палок и др. На занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжи-

вание пальцев ног, вращение кольца ногами). Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой.

Построение и методика проведения занятий.

Основной целью вводной части организованных занятий является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое разогревание организма. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводятся игры «Снежок», «Веревочка», «След в след».

Пробежка для пятилетних детей не должна превышать 15 сек, для детей 6 лет – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Задачами основной части является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствования ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с перешагиванием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят преодоление спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают спуски со склонов и игры.

Основной задачей заключительной части является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к другим видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

2.3. Примерный план 1 и 2 года обучения

Обучение ходьбе на лыжах детей 5-6 лет (старшая группа)

Задачи обучения:

1. Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями.
2. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах
3. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах.
4. Учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».

Занятие № 1

Программное содержание: Учить детей брать лыжи и переносить к месту занятий, чистить после занятия, скреплять и ставить их на место. Учить раскладывать их на снегу, одевать и снимать. Учить уверенно стоять и сделать несколько шагов.

Занятие № 2

Программное содержание: Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

Занятие № 3

Программное содержание: Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Развивать чувство равновесия при ходьбе на лыжах.

Занятие № 4

Программное содержание: Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

Занятие № 5

Программное содержание: Закреплять умение ходить ступающим шагом. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 м.

Занятие № 6

Программное содержание: Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро-медленно), учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

Занятие № 7

Программное содержание: Закреплять умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие палки.

Занятие № 8

Программное содержание: Познакомить со скользящим шагом, закреплять навык передвижения ступающим шагом.

Занятие № 9

Программное содержание: Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой стойке.

Занятие № 10

Программное содержание: Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку).

Занятие № 11

Программное содержание: Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить за сгибанием ног в коленях при скольжении.

Занятие № 12, 13

Программное содержание: Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Занятие № 14, 15

Программное содержание: закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов.

Занятие № 16,17

Программное содержание: Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Занятие № 18

Программное содержание: Совершенствовать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Задачи обучения:

- 1.Развивать «чувство лыж», «чувство снега», развивать равновесие
- 2.Способствовать овладению ритмичной ходьбы на лыжах
- 4.Дать основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
5. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом.
- 6.Закреплять навык подъема «лесенкой».
- 7.Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- 8.Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.
- 9.Познакомить детей с торможением на лыжах «упором».

Занятие № 1

Программное содержание: Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Занятие № 2

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

Занятие № 3

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучение спуску со склона и подъема «лесенкой».

Занятие № 4

Программное содержание: Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

Занятие № 5

Программное содержание: Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Занятие № 6

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, спусков, подъемов, поворотов.

Занятие № 7

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

Занятие № 8

Программное содержание: Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке, познакомить с торможением «упором».

Занятие № 9

Программное содержание: Закрепление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом.

Занятие № 10

Программное содержание: Закрепление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

Занятие № 11

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

Занятие № 12

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

Занятие № 13

Программное содержание: Учить детей ходьбе на лыжах с палками

Занятие № 14

Программное содержание: Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Занятие № 15

Программное содержание: Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Занятие № 16

Программное содержание: Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками. Учить преодолевать препятствия.

Занятие № 17, 18

Программное содержание: Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей в спуске и подъеме на склон.

Игры на снегу.

Пройди, не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками.

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Попади в цель.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

Поменяй флажки.

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

Будь внимателен.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30 м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности с детьми в режиме дня

Занятия лыжной подготовкой проводятся на свежем воздухе во время, предусмотренное для занятий физической культуре на воздухе. Расписание составляется индивидуально с каждой группой.

Занятия проводятся 1 раз в неделю у детей старшей группы по 25 мин., у детей подготовительной группы 30 мин. Количество занятий в месяц- 4, в год -36

Периодичность проведения занятий

Период	Место проведения	Количество занятий
Подготовительный	Физкультурный зал	10
Основной	Спортивная площадка	18
Закрепительный	Физкультурный зал Спортивная площадка	8

Лыжная одежда тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы в пору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. М.:Издательский центр «Академия», 2000. 368 с.

2. Миленина М. А., Красавина М. А. Методические указания. Коньковый ход. О.: ОмГТУ, 2008. 39 с.
3. Мосиенко М. Г. Лыжная подготовка. М.: МичГАУ, 2005. 72 с.
4. Пальчевский В.Н. Лыжный спорт. М., 1997. 101 с.
5. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт. М.: Физическая культура, 2005. 320 с.
6. Раменская Т. И. Юный лыжник. М.: СпортАкадемПресс, 2004. 204 с.
7. Журнал «Лыжный спорт»
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Для реализации программы на территории детского сада создана лыжня, спуск с лыжни, спортивная и тренировочная площадка.

Имеется инвентарь: пластиковые лыжи, утепленные ботинки с креплениями NNN TISA Step-in, лыжные палки, соответствующие индивидуальным росту-весовым показателям ребенка. Также имеется инвентарь для эстафет, подвижных игр и развивающих занятий.

3.3. Традиционные события , праздники, мероприятия по реализации программы.

Традиционно 2 раза в год в сентябре и январе у нас проходят « Недели здоровья», активными участниками которых становятся родители. Родители вместе с детьми проводят утреннюю гимнастику, оформляют видео, мультимедийные и фото-презентации о спортивной жизни в семье, становятся участниками спортивных мероприятий и развлечений. В рамках Недели здоровья инструкторы по физической культуре проводят мастер-классы для родителей «Скандинавская ходьба» , « Делай как я, упражнения по лыжной подготовке на свежем воздухе». Особенностью таких мастер-классов является совместное участие детей и родителей, что позволяет более эффективно осваивать на практике и применять новые полученные знания. Также проводятся «Лыжные гонки» среди подготовительных групп детского сада или с привлечением первоклассников МБОУ СОШ № 172.

4.Контроль за реализацией программы

Система оценки индивидуального развития детей основана на методе педагогического наблюдения и включает в себя заполнение карты индивидуального развития ребенка.

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий МАДОУ д/с № 59, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

№	Мероприятия контроля	Сроки	Ответственные
1	Контроль качества предоставления дополнительных образовательных услуг (оценка удовлетворенности родителей)	ноябрь, март	Зам.зав. по ВиМР

2	Контроль за соблюдением требований к организации образовательного процесса, соответствие учебного плана требованиям СанПиНа	февраль	Заведующий Зам.зав. по ВиМР
3	Оценка результатов реализации Программы	сентябрь, май	Зам.зав. по ВиМР
4	Контроль за созданием условий для реализации Программы «Юный лыжник»	сентябрь	Заведующий Зам.зав. по ВиМР Зам.зав. по АХР

