

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад №150»



«150-тй номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя  
муниципал коньдэтэн  
возиськись ужьюрт

ПРИНЯТО

На педагогическом совете  
От 16.05.2019 №5

УТВЕРЖДНО

Заведующий МБДОУ №150  
Утробина Н. Р.  
Приказ от 02.09.2019г. №106/4

ПОУ по физкультурно-спортивной направленности "Биатлон для малышей"  
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по профилактике плоскостопия, нарушения осанки и  
укреплению мышечной мускулатуры, развитию меткости для детей 3-4 лет

Педагог дополнительного образования:  
Медведцева Надежда Алексеевна

Программа рассчитана на 1 год.

Ижевск 2019 г.

## Пояснительная записка

### Направленность:

Программа физкультурно-спортивной направленности "Биатлон для малышей" имеет коррекционно-оздоровительную направленность, рассчитана на детей дошкольного возраста, по профилактике плоскостопия, нарушения осанки и укреплению мышечной мускулатуры, развитию меткости для детей младшего дошкольного возраста.

### Новизна, актуальность, особенности программы:

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки и правильной походки. Правильная красивая осанка – один из показателей здоровья. Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников – это результат слабости мышц туловища, неумения удерживать туловище в правильном положении («небрежная осанка»). К общему снижению мышечного тонуса приводит также сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий. Во многих случаях, дети, имеющие нарушение осанки страдают так же и плоскостопием.

Проведение занятий лечебной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

По мимо этого актуальность программы заключается в том, что они учатся катанию на лыжах.

Цель программы: является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

### Задачи:

1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм
2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности
3. Повысить физическое развитие ребёнка
4. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых видах нестандартного оборудования

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

### Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является сюжетная игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Программа предназначена для обучения детей 3-4 года и рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия 15 минут. - в месяц – 4 занятия – 2 млад.гр. 10 часов.

- количество детей до 15 чел

Проведения занятий в спортивном зале и на улице являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

## Педагогическая целесообразность

Система построения программы физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к биатлону.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки») и т.д. Прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек и др.). Для малышей с места. «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке. Это повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)

Используются разные мячи: бросания мяча в цель, пальчиковая гимнастика, самомассаж и др. Спортивные игры «Меткий стрелок», «Лыжи, горки и снежки», «Полоса препятствий» и др. помогают развивать наряду с координацией, ловкостью, меткость ещё и познавательные интересы детей.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Использование на занятии нестандартное оборудование позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, способствуют укреплению здоровья детей.

Нестандартное оборудование, используемые на занятии – это мячи-фитболы, мешочки для пресса, дорожка для ходьбы. Условно к нестандартному оборудованию можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, колечки.

Юные биатлонисты обучаются ходить на лыжах. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к биатлону.

Ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
сентябрь					
1	Муравьишки	15	3	12	Наблюдение
2	Обезьянки	15	3	12	Наблюдение
3	Цапля	15	3	12	Контрольные упражнения
4	Хлопушка	15	3	12	Итоговое занятия
октябрь					
1	Жуки	15	3	12	Наблюдение
2	Надуем шарик	15	3	12	Наблюдение
3	Солдатики	15	3	12	Наблюдение
4	Мышата	15	3	12	Контрольные упражнения
5	Карусель	15	3	12	Итоговое занятия
ноябрь					
1	Гимнастика	15	3	12	Фото отчет
2	Лисичка подслушивает	15	3	12	Наблюдение
3	Воздушный шар	15	3	12	Контрольные упражнения
4	Едем на автомобиле	15	3	12	Итоговое занятия
декабрь					
1	Самолёты	15	3	12	тестирование
2	Первые шаги на лыжах	15	3	12	Наблюдение

3	Первые шаги на лыжах	15	3	12	Наблюдение
4	Повороты на лыжах	15	3	12	Фото отчет
январь					
1	Повороты на лыжах	15	3	12	Наблюдение
2	Змейка	15	3	12	Наблюдение
3	Через воротики на лыжах	15	3	12	Контрольные упражнения
4	Меткие мячи	15	3	12	Открытое занятия
февраль					
1	Лыжные прогулки	15	3	12	Контрольные упражнения
2	Попрыгунчики	15	3	12	Наблюдение
3	Паровозик	15	3	12	Наблюдение
4	Заблудился	15	3	12	Наблюдение
март					
1	Колобки	15	3	12	Наблюдение
2	Щенок уснул	15	3	12	Фотоотчет
3	Ножницы	15	3	12	Контрольные упражнения
4	Карлсон	15	3	12	Итоговое занятия
апрель					
1	Велосипед	15	3	12	Наблюдение
2	Буря в стакане	15	3	12	Наблюдение
3	Гусеница	15	3	12	Наблюдение
4	Мой весёлый мяч	15	3	12	Контрольные упражнения

5	Разноцветные палочки	15	3	12	Итоговое занятия
---	----------------------	----	---	----	------------------

### Содержание учебного плана

Сентябрь: - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;  
 - Формировать правильную осанку  
 - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.

Октябрь: - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;  
 - Формировать правильную осанку;  
 - Развивать внимание, координацию движений.

Ноябрь: - Формировать у детей правильную походку и осанку  
 - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Декабрь: Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.  
 - Учить детей одевать, лыжи и ходить на них.  
 - Учить детей вставать и проходить повороты.

Январь: - Учить детей вставать и проходить повороты.

- Развивать и корректировать познавательную и эмоционально- личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики;  
 - Учить детей проходить через воротики.  
 - Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.

Февраль: - Учить детей проходить воротики.

Школа спорта

Овладеть техникой различных видов спорта

Март: - Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование;  
 - Совершенствовать связочно-суставный аппарат.

Апрель: - Повысить двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование;  
 - Совершенствовать связочно-суставный аппарат.  
 - Учить детей правильно дышать.

## Методики тестирования

### Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий будут использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника будут использованы следующие тесты ;

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .



### **Литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008