**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**“ДЕТСКИЙ САД № 17 “Кунчээн” ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**г ЯКУТСК”**

**ул. Рыдзинского, 18/14 «а» г. Якутск, 677014**

**тел/фак: 8(4112) 402556 эл.почта: detsad17@yakadm.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педагогического совета Заведующий МБДОУ д/с №17

МБДОУ д/с №17 «Кунчээн» ГО г. Якутск «Кунчээн» ГО г. Якутск

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Ханды

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Кружковая рабочая программа**

**по скандинавской ходьбе в дошкольном возрасте**

Инструктор физической культуры:

Гаврильева Лариса Альбертовна

г. Якутск

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Скандинавская ходьба» предназначена для детей подготовительных групп и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания, в этом смысле очень важны, рационально организованный двигательный режим, разнообразие подвижных мероприятий по формированию осознанного отношения и своему здоровью.

Осуществляя поиск средств и методов для оздоровления, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста путем формирования у них потребности в движении, мы остановилась на подготовке и реализации программы работы кружка «Скандинавская ходьба» для детей старшего возраста.

В основу работы кружка положены:

- нормативно-правовые документы:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2. Приказ Минобрнауки от 17.10.2013г. №1155, об утверждении ФГОС ДО
3. Инструктивно-методическое письмо МО и Н РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»от 14.032002г. №65/23-16.
4. СанПиН от 15.05.2013г. №3049-13
5. Приказ Минздрава РФ и инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений от 04.04.2003г. №139

- методические рекомендации:

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.

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

**Педагогическая целесообразность:**

Воспитание с детства культуры здорового образа жизни и общения слюдьми позволяет значительно повысить качество жизни людей, как в юном, так и в зрелом возрасте. В ходе регулярных занятий скандинавской ходьбой у детей:

* укрепляется и развивается мышечный аппарат, так как при ходьбе с палками работает 90% мышц человека, что приводит к воспитанию выносливости;
* снижается риск заболеваний, связанных с гиподинамией;
* улучшается координация движений, что влечет за собой выравнивание почерка и структуры речи у детей;
* укрепляется иммунитет, что ведет к снижению заболеваемости в результате регулярных длительных прогулок на свежем воздухе способствующих закаливанию детей.

Занимаясь скандинавской ходьбой, дети получают общую подготовку: совершают ближние и дальние пешие прогулки с палками.

В ходе занятий дети знакомятся с основами, принципами и преимуществами скандинавской ходьбы, идет формирование умений и навыков, которые дают возможность человеку действовать в реальной жизненной ситуации, в процессе обучения укрепляются связи обучения с жизнью, и все это способствует широкому ознакомлению с окружающим миром.

**Цель:**Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья

**Задачи:**

**Воспитательные:**

* воспитывать у детей культуру безопасного поведения во время массовых прогулок, профилактика заболеваемости и травматизма;
* воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

**Образовательные:**

* научить детей технике скандинавской ходьбы с палками;
* научить детей правильно подбирать по росту и пользоваться специальными палками для ходьбы;
* закрепить знания детей о гигиене: гигиене тела, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Оздоровительные:**

* укрепление здоровья, формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата;
* развитие выносливости, физической силы, координации движений;
* развитие психических качеств: справляться с напряженными ситуациями, контроль своих чувств и эмоций и умение их выражать.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы– 5–7 лет. Занятия проводятся для воспитанников подготовительных групп. Срок реализации программы - многолетний.Форма занятий - групповая и индивидуально-групповая. Режим занятий в неделю по 25-30 минут.

**Ожидаемый результат:**

1. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
2. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния
3. Повышение заинтересованности и компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья.
4. Овладение правильной техникой выполнения скандинавской ходьбы.
5. Повышение уровня развития физических качеств и состояния здоровья каждого ребенка

**Мониторинг.**

В процессе освоения программы осуществляется педагогический мониторинг, включающий диагностикуфизической подготовленности, а также мониторингпосещения детского сада, уровень заболеваемости и выполнение детодней. Осенью и весной проводится диагностика медицинского обследования при помощи медицинского работника. Медицинская сестра и инструктор по физической культуре проводят обследование каждого ребенка, и тем самым выявляется динамика здоровья детей. Измеряется рост, вес, индекс массы тела, ЖЕЛ, АД. Все показатели выводим на диаграмму, и тем самым можно сделать выводы и проанализировать эффективность скандинавской ходьбы. При проведении занятия особое внимание уделяется на правильность дыхания, на постановку ног, формирование осанки.

**3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Организация занятий.**

Занятия по скандинавской ходьбе в спортзале и на территории детского сада:

- чтобы избежать несчастных случаев при проведении занятий, все занимающиеся должны твердо знать меры безопасности. Перед каждым занятием педагог обязан напомнить их, а во время занятий постоянно следить за строгим соблюдением установленного порядка;

- основная форма работы с детьми - тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование необходимых навыков и знаний каждого ребенка;

- занятия включают чередование различных видов деятельности: беседа, физические упражнения и ходьба с палками, освоение на практике теоретического материала, творческие задания, подвижные игры.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

**Методика проведения занятий.**

Значимым моментом в работе с детским коллективом является воспитательная работа. Главным звеном этой работы – создание и укрепление коллектива. Очень важны отношения детей в коллективе. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств детей. Дружный коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Это очень важно для воспитанников. Педагог - инструктор, учитывая особенности подросткового возраста (преобладание эмоционально-волевой стороны отношений и недостаточной осознанности отношений с товарищами по группе) должен распределить обязанности. Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала, а также практическую деятельность, являющуюся основной.

Каждое занятие следует строить так, чтобы более половины учебного времени затрачивалось на тренировки детей. Важны последовательность изучения тем и учебных вопросов, постоянное наращивание знаний, умений и навыков.

На занятиях следует широко использовать технические средства обучения и наглядные пособия, что позволят доходчиво и наглядно объяснять учебный материал с минимальной затратой времени.

Любое занятие разделяется на три части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части занятия проводится проверка наличие необходимого материального обеспечения занятия и усвоение детьми ранее пройденного учебного материала. Затем объявляется тема, цели и учебные вопросы занятия.

Основная часть занятия занимает не менее 65% учебного времени, в течение которого обсуждаются текущие вопросы и проводится занятие.

Заключительная часть занятий включает разбор действий воспитанников, поощрение их по выполнению задания.

Проверка и учет навыков, умений и знаний являются неотъемлемыми частями обучения. Правильная организация проверки влияет на формирование у воспитанников таких качеств, как дисциплинированность, настойчивость, стремление к совершенствованию своих знаний.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Мюлли Т. Учебник №1-Скандинавская ходьба – Среда, в которой ты можешь расти здоровым образом. Таллин, 2013.
2. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В.А.Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.
3. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. - М.: Медицина.
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
9. Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
10. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа. – М.: ВАКО, 2020. – 288с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). Москва, 2020
11. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128 с. (Будь здоров, дошкольник!)
12. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников /авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М.Елецкая, Т.В. Курилова. – Изд. 2-е, перерпб. и доп. – Волгоград: Учитель, - 169 с.
13. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021, - 48 с.