

Управление дошкольного образования
Администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара



ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 7 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАДОУ «Детский сад №29
общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
_____/Т.И. Шулепова
Приказ от 28.08.2024 г. № 558 ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Скандинавская ходьба»**

Направленность:
физкультурно-спортивная

Для обучающихся 5-8 лет
Срок обучения 2 года

Составители:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 29»
г. Сыктывкара
Гущина Александра Константиновна

воспитатель по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 29»
г. Сыктывкара
Хозяинова Ольга Николаевна

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту - Программа) разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Действующих санитарных правил и нормативов;
- Устава ДОУ, регистрационный № 2171101102467 от 28.03.2017г.;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 627-Д от 15.12.2014г., серия 11Л01 № 0000948;
- Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ.

Программа «Скандинавская ходьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в группах старшего дошкольного возраста – в старшей и подготовительной группах (дети 5-8 лет).

Программа «Скандинавская ходьба» разработана на основе авторской программы А.Полетаевой «Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом».

Актуальность программы заключается в том, что охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок - счастье семьи. Полноценное физическое развитие - это основа формирования личности. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического здоровья.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок - счастье семьи. Полноценное физическое развитие - это основа формирования личности. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического здоровья.

Скандинавская ходьба - прекрасный способ поддержания организма в форме, профилактики заболеваний сердца, внутренних органов и нервной системы. При этом виде ходьбы задействован пояс нижних конечностей и пояс верхних конечностей, в работу включаются все мышцы тела, поэтому активно развиваются мышечная сила, выносливость, гибкость и координационные способности, что, в свою очередь, способствует укреплению всего мышечного корсета ребенка. Ходьба с палками помогает улучшить интенсивность кровообращения, головной мозг снабжается кровью, и, как следствие повышается умственная активность. А также ходьба способствует оптимизации роста и развитию

опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

Занятия скандинавской ходьбой состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть скандинавской ходьбой - направлена на организацию детей, - сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью основных развивающих упражнений: для рук, туловища, ног.

Основная часть включает ходьбу с палками. Она способствует развитию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости) и координационных способностей.

Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия, их подбирают с учетом двигательных действий и интересов детей.

Цель заключительной части занятия - восстановление организма после физических нагрузок через дыхательные упражнения.

Цель дополнительной образовательной программы «Скандинавская ходьба»: Оздоровление и закаливание детей дошкольного возраста посредством скандинавской ходьбы на свежем воздухе.

Образовательные:

- познакомить детей со спортивными палками для скандинавской ходьбы.
- сформировать навыки использования палок при скандинавской ходьбе.

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни Развивающие:
- развитие у детей точности движений при использовании палок, навыков правильной ходьбы

Ожидаемый результат:

У детей сформирована привычка к здоровому образу жизни, выносливость при выполнении основных развивающих упражнений.

Задачи, результат, контроль

№	Задача	Результат по задаче	Педагогический контроль по задаче
1	<p>Образовательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей со спортивными палками для скандинавской ходьбы • сформировать приемы использования палок при скандинавской ходьбе 	<p>Дети знают, что такое «Скандинавская ходьба»; используют палки по назначению</p>	<p>Педагогическая свободная беседа Наблюдение за деятельностью детей</p>
2	<p>Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни 	<p>Проявляют интерес к здоровому образу жизни</p>	<p>Наблюдение за деятельностью детей</p>
3	<p>Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать у детей точность движений при использовании палок и навыков правильной ходьбы 	<p>Точное выполнение движений, владение координации и соблюдение темпа</p>	<p>Наблюдение за деятельностью детей</p>

Календарный учебный график

Наименование раздела	Содержание
Начало учебного года	01 октября 2024г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Режим работы дошкольной образовательной организации в учебном году	с 7.00-19.00
Продолжительность реализации программы	С 01 октября 2024 г. по 31 мая 2025 г.
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2024 г. – День народного единства 31.12.2024 г. – 08.01.2025 г. – новогодние каникулы 23.02.2025 г. – День защитника Отечества 08.03.2025 г. – Международный женский день 8 марта 01.05-02.05.2025 г. – Праздник весны и труда 09.05.2025 г. – День Победы 12.06.2025 г. – День России
Продолжительность рабочей недели	5 дней (понедельник-пятница)
Продолжительность образовательной нагрузки	не более 30 минут
Сроки проведения индивидуальной оценки развития детей	1 раз в год в период образовательного процесса 17.04.2025 г.-24.04.2025 г.

Учебный план

№ п/п	Раздел образовательной программы	Количество занятий в неделю/объем недельной образовательной нагрузки (в мин). Количество занятий в год/объем годовой образовательной нагрузки (в мин).
1	1 год обучения	1/25 32/800
2	2 год обучения	1/30 32/960
ВСЕГО:		1/25-30 64/1760

Учебно-тематический план

Месяц	Комплекс	Количество часов в месяц
5-8 лет		
Октябрь-Ноябрь	Комплекс основных развивающих упражнений № 1 (Приложение 1) Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Подвижные игры (Приложение 3)	8 (каждый год обучения)
Декабрь-Январь	Комплекс основных развивающих упражнений № 2 (Приложение 1) Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Подвижные игры (Приложение 3)	8 (каждый год обучения)
Февраль-Март	Комплекс основных развивающих упражнений № 3 (Приложение 1) Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Подвижные игры (Приложение 3)	8 (каждый год обучения)
Апрель-Май	Комплекс основных развивающих упражнений № 4 (Приложение 1) Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Подвижные игры (Приложение 3)	8 (каждый год обучения)
	Всего:	64

Комплекс основных развивающих упражнений № 1

- И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват - за концы палок.
Вдох - поднять руки с палками вверх, правую ногу отставить назад на носок, сделать выдох - вернуться в и.п.: тоже самое - с левой ноги.
- И.п.: о.с.; ноги шире плеч, палки в обеих руках над головой вверх, хват-за концы палок. На счет один - наклон вниз, достать до земли; на счет два - вернуться в и.п.
- И.п. ноги на ширине плеч, палки за спиной в согнутых руках. На счет один - поворот туловища вправо, вдох; на счет два - вернуться в и.п., выдох; на счет три - поворот туловища в левую сторону; на счет четыре - вернуться в и.п.
- И.п.: о.с.; палки в обеих руках — перед собой с упором в землю. Махи поочередно правой (левой) ногой вперед-назад с опорой руками на палки.
- И.п.: о.с.; палки перед собой с упором в землю. Выдох - присесть, руки скользят по палке вниз; вдох - и.п.
- И.п.: о.с.; палки перед собой с упором в землю. Прыжки из стороны в сторону с опорой на палки.

Комплекс основных развивающих упражнений № 2

- И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват - за концы палок. На счет один- руки с палками развести в стороны; на счет два вернуться в и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один немного присесть, на счет два вернуться в и.п.
- И.п. ноги на ширине плеч, палки за спиной в согнутых руках. На счет один - поворот туловища вправо, вдох; на счет два - вернуться в и.п., выдох; на счет три - поворот туловища в левую сторону; на счет четыре - вернуться в и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один-наклон в правую сторону, на счет два в левую.
- И.п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой с упором в землю. Вдох- подняться на носки; выдох- опуститься на полную стопу.
- И.п.: ноги слегка расставить палки перед собой с упором в землю. Прыгать по переменно на правой и левой ноге.

Комплекс основных развивающих упражнений №3

- 1.. И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват - за концы палок.
Вдох - поднять руки с палками вверх, правую ногу отставить назад на носок, сделать выдох - вернуться в и.п.: тоже самое - с левой ноги.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один-немного присесть, на счет два вернуться в и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один-наклон туловища вперед, на счет два-вернуться в и.п.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один-наклон в правую сторону, на счет два в левую.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, палки с упором в землю около стоп. На счет один-поднять правую ногу вверх, на счет два-опустить, на счет три и четыре-тоже левой ногой.

б. И.п.: ноги вместе, обе палки рядом с упором в землю, хват обоих палок правой рукой. Прыжки на двух ногах вперед, сделать круг. Затем взять палки левой рукой, прыгать по кругу в противоположную сторону.

Комплекс основных развивающих упражнений № 4

- И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват - за концы палок. На счет один- руки с палками развести в стороны; на счет два вернуться в и.п.
 - И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один немного присесть, на счет два вернуться в и.п.
 - И.п.: ноги на ширине плеч, завести палку за плечи, руки лежат расслабленно на концах палки. Поворачивать на счет один-два туловище вправо и влево в медленном темпе.
- Каждое упражнение выполняется 6 раз.

Дыхательная гимнастика

«Лягушка». Необходимо имитировать быстрые и резкие прыжки лягушки. Присесть - вдохнуть - прыгнуть вперед - приземлиться - квакнуть. Затем встать, выпрямиться и повторить приседания - прыжки.

«Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный.

«На турнике».

Стоя, ноги вместе, палки держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

«Зайчик»

И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!».

«Вырастем большими»

На счёт «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться - глубокий вдох через нос; на счёт «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед - усиленный выдох через рот.

«Ладони».

Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладони сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом).

«Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

— поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

— поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

«Цветок распускается».

Встаньте ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны-вдох (цветок распускается). Вернуться в и.п.

- И.П.: ноги на ширине плеч, палка перед собой. Делать попеременно выпад вперед правой и левой ногой. На каждом выпаде задержаться на пять секунд.
- И.п.: ноги на ширине плеч, палки перед собой для равновесия. На счет один-поднять правую ногу, согнутую в колене назад, зафиксировать положение рукой на пять секунд. На счет два- выполнить левой ногой.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Анастасия Полетаева. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. Издательство «Питер», 2016г.
2. Финская ходьба по-настоящему - Учебник по скандинавской ходьбе ONWF - (Silver Ц' membership).
3. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=821879>
4. <http://vashsport.com/skandinavskaya-xodba-s-palkami-polza/>
5. <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/texnika-skandinavskoj-xodby/>