

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №28 Невского района Санкт -Петербурга

Принято

педагогическим советом
ГБДОУ №28 Невского район
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 19.08.2025



Утверждено

Заведующий ГБДОУ №28
А.А. Семенова
приказ от 19.08.2025 №179

Дополнительная общеразвивающая программа

«Прыг-скок команда»

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализация: 1 год

Составила:
Мясникова И.М.
педагог дополнительного
образования

2025-2026 учебный год

Содержание:

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Методы и приемы организации работы

Технология описания работы

Средства

Ожидаемые результаты

Содержание работы с детьми подготовительной группы

Список используемой литературы

Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Одним из приоритетных направлений деятельности секции «Прыг – скок команды» является физкультурно-оздоровительное направление, ориентированное на физическое развитие ребенка и укрепление его здоровья. Особое внимание уделяется увеличению образовательного потенциала физической культуры путем использования методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Программа содержит практический материал по укреплению здоровья детей дошкольного возраста и развития физических качеств.

Актуальность:

Старший дошкольный возраст – период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий.

Особенностями двигательного поведения старших дошкольников являются преднамеренный характер выполнения движений, дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, усвоение сложнскоординированных действий.

Таким образом, начиная с дошкольного возраста, формируем потребность быть здоровым, а также использовать для сохранения и укрепления здоровья широкий спектр подвижных игр, элементы спортивных игр и соревновательные формы – эстафеты, различной сложности.

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя освоение элементов некоторых видов спорта: волейбол, бадминтон, большой теннис, футбол, хоккей, ходьба на лыжах в помещении, катание на ледянках в помещении, баскетбол. И развивать физические способности и нравственно - волевые качества детей дошкольного возраста в эстафетах различной степени сложности.

Задачи:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, двигательной активности.
2. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений; развивать интерес к спортивным играм и упражнениям: бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, городки, ходьба на лыжах, волейбол.
3. Упражнять детей в динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, чувство команды.
5. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Занятия в «Прыг – скок команде» в ДОУ проводятся в старшей группе и подготовительной группе, 1 занятие в неделю. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности ГБДОУ.

Программа предназначена для воспитателей, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования и родителей.

Технология описания работы:

В течение одного месяца дети осваивают элементы одной из спортивных игр.

Сентябрь. Май. Бадминтон.

- Отбивать волан, мячик ракеткой, направляя его в определенную сторону.

- Играть в паре с воспитателем.
- Перебрасывать волан, мячик на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держать ракетку).
- Свободно перемещаться по площадке во время игры.

Октябрь. Апрель. **Футбол.**

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов.
- Закатывать в ворота.
- Передавать ногой друг другу в парах.
- Отбивать о стенку несколько раз подряд.
- Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.
- Вести мяч змейкой между расставленными предметами.
- Попадать в предметы.
- Забивать мяч в ворота.

Ноябрь. Март. **Волейбол.**

- Тренировать верхнюю и нижнюю передачу самостоятельно.
- Тренировать верхнюю и нижнюю передачу в парах.
- Тренировать верхнюю и нижнюю передачу через сетку.
- Тренировать подачу мяча через сетку.
- Пробная игра.

Декабрь. Январь. **Хоккей.**

- Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении.
- Закатывать шайбу в ворота.
- Прокатывать шайбу друг другу в парах.
- Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.
- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшку.
- Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
- Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).
- Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места после ведения.

Февраль. **Эстафеты.**

«Беговая», «Беговая с предметом», «Беговая с препятствиями», «Змейкой», «Змейкой с предметами», «С элементами футбола», «С элементами хоккея», «С элементами бадминтона», с мячами разных размеров и др.

Подвижные игры.

«Снайперы», «Догонялки – попрыгалки», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Догонялки – приседалки» и др.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Овладение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- Овладение доступными элементами спортивных игр и формирование желания играть в них вне дошкольного учреждения.
- Формировать чувство команды и дружеского отношения к каждому члену команды.

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
3. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
5. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992.
6. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987.
7. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998.
8. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.
9. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
10. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988.
11. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985.
12. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977.