

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия

ПРОГРАММА

муниципальной экспериментальной площадки на базе
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия

по теме:

«Оздоровление детей старшего дошкольного возраста
посредством гимнастики»

Руководитель эксперимента:
Маколова С.С., воспитатель
МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

2022-2025 гг.

№	Параметры информации	Содержание информации
<i>1. Данные об образовательном учреждении</i>		
1.1.	Адрес образовательного учреждения	431518, Республика Мордовия, Лямбирский район, с. Александровка, ул.Долганова, д.-11
1.2.	Полное наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Александровский детский сад «Ягодка» Лямбирского муниципального района Республики Мордовия
1.3.	Организационно-правовая форма учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение
1.4.	Тип образовательного учреждения	Дошкольное образовательное учреждение
1.5.	Количество воспитанников	21
1.6.	Телефон/факс	8(834)-41-2-63-12
1.7.	E-mail	ds.aleks.yagod@e-mordovia.ru
1.8.	Web-site	http://ds-yagodka-alexandrovka.a2b2.ru/
<i>2. Данные о контактном лице по вопросам экспериментальной работы в образовательном учреждении</i>		
2.1.	Фамилия, имя, отчество	Маколова Светлана Сергеевна
2.2.	Должность	Воспитатель
2.3.	Телефон/факс	8(834)-41-2-63-12
2.4.	E-mail	sveta.makolova@mail.ru
<i>3. Педагоги, реализующие эксперимент</i>		
3.1.	Фамилия, имя, отчество	Педагоги, реализующие программу назначаются приказом.
<i>4. Данные о масштабе экспериментальной работы</i>		
4.1.	Данные о масштабе эксперимента	Опытно-экспериментальная деятельность
4.2.	Приказ о присвоении статуса экспериментальной площадки	
4.3.	Уровень эксперимента	Муниципальный
4.4.	Кем присвоен статус (приказ)	Решение муниципального экспертного совета при МКУ «Центр информационно-методического обеспечения муниципальных образовательных учреждений» Лямбирского муниципального района Республики Мордовия Протокол № _____ от _____
4.5.	Количество участников эксперимента	Воспитанники 5-7 лет 1- педагогический работник
<i>5. Данные о содержании опытно-экспериментальной работы</i>		
5.1.	Тема эксперимента	«Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики»
5.2.	Сроки эксперимента	2022 - 2025 гг.
5.3.	Педагогическая идея эксперимента	Организация развития гибкости и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения в образовательную деятельность гимнастики
5.4.	Цель эксперимента	Организация работы по повышению уровня развития

		гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики
5.5.	Руководитель эксперимента	Маколова Светлана Сергеевна
5.6.	Направление экспериментальной работы	Физическое развитие детей
<i>6. Ожидаемые результаты</i>		
6.1.	Характеристика ожидаемых результатов	- умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений; - умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы; - умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия; - умеет выполнять упражнения самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно.
6.2.	Распространение опыта работы	Создание методического пособия по результатам реализации гимнастики в ДОУ; распространение опыта на методических объединениях, конференциях, семинарах, форумах, официальном сайте дошкольной организации и Интернет-сайтах.
<i>7. Данные о взаимодействии (сотрудничестве) с другими учреждениями</i>		
7.1.	Партнерство в рамках данной экспериментальной работы	- Воспитанники старших и подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений;

Нормативно-правовой основой для разработки программы являются:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Распоряжение Правительства РФ от 25.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в минюсте РФ 14 ноября 2013 года, № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Александровский детский сад «Ягодка» Лямбирского муниципального района Республики Мордовия;

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

Актуальность

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41).

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в разделе «Физическое развитие», и заключается в приобретении двигательного опыта поведения детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при

традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Наименование программы, цели, задачи

Программа «Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики»

Целью программы является организация работы по повышению уровня развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

Программа направлена на решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей.
- тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему;

Образовательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие задачи:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные задачи:

- воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность.

Особенности реализации программы:

Экспериментальная деятельность в дошкольном учреждении включает три аспекта:

Работа с детьми - планируется воспитателем дифференцированно в утренние и вечерние часы, проводится в свободной деятельности детей. В соответствии с планом реализации программы.

Программа рассчитана на дошкольников 5 - 7 лет. Реализация программы строится на адекватных дошкольникам видах деятельности: продуктивная, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная, двигательная.

Работа с родителями - разработка мероприятий с привлечением родителей. Включает в себя информационные консультации для родителей, собрания, стендовые материалы, мероприятия и пр., которые направлены на приобщение родителей к совместной с дошкольной образовательной организацией работе по организации здоровьесберегающей деятельности.

Работа с педагогами - повышение общей культуры педагогического коллектива: разработка педагогических консультаций, семинаров (теоретических и практических мероприятий) по теме.

Планируемые мероприятия в рамках взаимодействия с детьми

- Организованная образовательная деятельность;
- Беседы;
- Упражнения игрового стретчинга: «Дерево», «Кошечка», «Лягушка», «Цветок», «Жучок», «Мост», «Велосипед», «Ходьба», «Лодочка» «Самолёт» и другие;
- Подвижные игры;
- Гимнастика;
- Спортивные развлечения;
- Физкультурные досуги.

Комплексы упражнений	Программное содержание	Виды упражнений	Форма организации детей
Комплекс упражнений № 1	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Наклоны назад - Выполнение «шпагата» на правую (левую) ногу	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 2	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Подъём в «мост» - Выполнения «шпагата»	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 3	Обучить самостоятельной работе над гибкостью	- Переворот назад через грудь - Выполнение «выкрута»	Групповая
Комплекс упражнений № 4	Развитие гибкости плечевых и локтевых суставов.	- Переворот вперёд через локти на колени - Выполнение наклона назад	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 5	Развитие гибкости тазобедренных суставов.	- «Коробочка» - Выполнение перехода через поперечный шпагат	Индивидуальная
Комплекс упражнений № 6	Развитие гибкости позвоночного столба.	- «Волна» вперёд и обратная «волна»	Групповая

		- Выполнение «моста»	
Комплекс упражнений № 7	Развитие гибкости коленных и голеностопных суставов.	- Захват ноги вперёд в шпагат - Выполнение 3 «шпагатов»	Групповая
Комплекс упражнений № 8	Способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп.	- Захват ноги в сторону - Выполнение «моста»	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 9	Поддерживать достигнутый уровень гибкости.	- Переворот вперёд на две ноги - Выполнение «кольца» сидя на «шпагате»	Групповая

Планируемые мероприятия в рамках взаимодействия с родителями

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Предварительная работа	Выявление запросов родителей по организации учебно-воспитательной работы с детьми.	Анкетирование, беседы	В течение всего периода.
2. Повышение педагогической культуры родителей	Обогащение родительского опыта по развитию физических качеств дошкольников, степени развития гибкости и координации.	Консультации, беседы	В течение всего периода.
3. «Успехи детей»	Показ достижений детей в области «физическое развитие»	Спортивное мероприятие	Май 2023г.

Планируемые мероприятия в рамках взаимодействия с педагогами

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Выступления на педагогическом совете.	Повышение общей культуры педагогического коллектива. Обобщение опыта работы.	Доклады, презентации.	В течение всего периода.
2.Выступления на РМО, публикации.	Обобщение опыта работы. Публикации на интернет сайтах.	Доклады, выступления.	В течение всего периода.

Основные пути реализации:

- создание развивающей предметно-пространственной среды;

- методическое обеспечение программы.
- взаимодействие с семьей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- в группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Современные и эффективные **формы работы с детьми, родителями** способствующие реализации программы:

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

Формы организации обучения:

- групповая- одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия;
- Беседы;
- Спортивные конкурсы.

Способы проверки образовательной программы:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Открытые занятия.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

Планируемые результаты:

- умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений;
- умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы;
- умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия;
- умеет выполнять упражнения на гибкость и координацию самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно.

Срок реализации: сентябрь 2022 -2025 гг.

Педагогические принципы реализации программы

В основу реализации программы при работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- принцип наглядности. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
- принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
- принцип постепенности. Подразумевает поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- принцип системности. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- принцип закрепления навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- принцип индивидуального подхода. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка
- принцип сознательности. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Этапы реализации Программы:

1. Подготовительный этап. (Январь - май 2022 г.)
Теоретическое изучение вопроса. Вводный мониторинг. Подборка методических материалов.
2. Основной этап. Внедренческий. (2022 – 2023 учебный год)
Внедрение Программы; реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению; мониторинг успешности реализации Программы, корректировка при необходимости
3. Заключительный этап. Прогностический (2023 – 2024 учебный год)
Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации Программы, определение новых ближних и дальних перспектив.
4. Заключительный этап. Обобщающий. (2024 – 2025 учебный год)
Итоговый мониторинг. Обобщение опыта на уровне района. Диссеминация опыта.

Этапы организации опытно-экспериментальной деятельности в ДООУ

1 этап - (январь - май 2022 г.) – подготовительный, в течение которого - обсуждается на заседании педагогического совета вопрос о целесообразности реализации муниципальной экспериментальной площадки на базе ДООУ и механизмов её реализации. Изучается передовой педагогический опыт по тематике программы, устанавливаются контакты с другими образовательными учреждениями района и республики для сотрудничества в области воспитания и образования детей; совершенствуется предметно-развивающая среда и работа с педагогическими кадрами; организуются работы по созданию методического комплекта (перспективные планы и методики, методические рекомендации, дидактические пособия и т.п.);

2 этап – (2022 – 2023 учебный год) – внедренческий.

На этом этапе организуется работа в соответствии с планом каждого этапа; обсуждаются направления работы ДООУ; определяется уровень готовности коллектива к работе в условиях внедрения новых педагогических технологий; создание банка идей, банка инноваций; анализируется информационный материал, научно-методическая литература по проблеме нововведения; обсуждается развитие детей в условиях

нововведения; обсуждаются способы взаимодействия педагогов и родителей по достижению целей нововведения. Определяется общий эмоционально-динамический настрой; проводятся систематические обследования участников с целью выявления динамики изменения значений основных показателей образовательной деятельности.

3 этап – (2023 – 2024 учебный год) – прогностический.

В течение данного этапа отслеживается ход работы, проводится необходимая корректировка; организуется взаимодействие с другими образовательными учреждениями; осуществляется разработка методических рекомендаций, пособий и средств по профилю ДОУ; отслеживаются результаты экспериментальной работы по реализации программы в ДОУ.

4 этап – (2024 – 2025 учебный год) – обобщающий.

В течение этого этапа осуществляется контроль за ходом выполнения экспериментальной программы; отслеживается работа по исполнению программы; подводятся итоги работы; составляется необходимая отчетная документация; проводятся открытые занятия и семинары по профилю для педагогов и руководителей дошкольных учреждений, организуются выставки программных средств, учебных методических пособий, разработанных в ходе программы; обобщается и систематизируется накопленный опыт; составляются письменные отчеты экспериментальной работы; проводится обработка данных, описание результатов, соотнесение их с целями и задачами.

Показатели развития детей дошкольного возраста

Обследование уровня развития детей проводится два раза в год: начальное – в сентябре месяце, итоговое – в мае месяце с использованием следующих методов:

- наблюдение;
- диагностика;
- подбор творческих и практических заданий;
- беседа.

Обязанности участников эксперимента

Руководитель ДОУ: координирует работу всех участников экспериментальной площадки; создает атмосферу в коллективе заинтересованного отношения к экспериментальной деятельности; руководит организацией обогащенной предметно-развивающей среды в группах; разрабатывает и проводит общие мероприятия с родителями; устанавливает связь с учреждениями культуры, с социально-значимыми объектами села, отслеживает ее результаты на протяжении эксперимента; участвует в обобщении результатов экспериментальной деятельности ДОУ, в написании отчета и статей, программы «Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики»

Воспитатель группы: создает условия и качественно реализуют программу с детьми; тщательно готовится к совместной образовательной деятельности, коллективно и индивидуально (путем самообразования) повышают свою психолого-педагогическую квалификацию по вопросам здоровьесберегающей деятельности детей дошкольного возраста; ведет наблюдения за детьми; участвует в открытых мероприятиях; осуществляет работу с родителями и т.д.