

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад
комбинированного вида № 122 «Кораблик»
(МБДОУ «Детский сад № 122»)

Принято педсоветом
МБДОУ «Детский сад № 122»
(протокол № 1 от 06.09 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Крепыш»**

Возраст воспитанников - 4-7 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель: Ушакова Гульнара Максатовна
Инструктор по физической культуре

г. Курган, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
	1.1 Направленность.....	3
	1.2 Актуальность программы.....	3
	1.3 Педагогическая целесообразность программы.....	4
	1.4 Новизна программы.....	4
	1.5 Цель программа.....	4
	1.6 Основные задачи программы.....	4
	1.7 Отличительные особенности программы.....	5
	1.8 Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	5
	1.9 Срок реализации программы.....	5
	1.10 Режим занятий.....	5
2	Основные этапы и содержание деятельности.....	5
	2.1 Этапы обучения.....	5
	2.2 Форма занятий.....	9
	2.3 Структура построения занятий.....	10
	2.4 Ожидаемые результаты.....	10
	2.5 Учебный план программы.....	11
	2.6 Содержание деятельности.....	11
	2.7 Материально-техническое обеспечение программы.....	11
3	Календарный учебный график.....	12
4	Список литературы.....	12

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора	Ушакова Гульнара Максатовна
Учреждение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 122 «Кораблик»
Наименование программы	«Крепыш»
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Образовательная область	спортивная
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Возраст учащихся	4-7 лет (по подгруппам)
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	56 часа
Уровни освоения программы	Стартовый (ознакомительный)
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей.
Форма организации деятельности учащихся	Коллективная
Год принятия	2023 год

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Крепышок» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и предупредить нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

1.2 Актуальность программы.

В современном мире всё чаще встаёт вопрос о проблеме детского здоровья. И уже ни для кого не секрет, что это проблема общекультурная, социальная, а не только медицинская. Изучение её в последние годы приобретает особую актуальность. Это связано с ухудшением здоровья детей, что подтверждается многочисленными статистическими данными. Причиной многих проблем со здоровьем является малоподвижность.

Решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи и другие специалисты. Профилактика всегда лучше, чем лечение. Кружок "Крепышок" - это нечто большее, чем просто физические упражнения. Это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы гимнастики, массажа и самомассажа, специальных упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, проходящие в игровой форме. В условиях "двигательного дефицита", который испытывают современные дети из-за длительного пребывания в сидячем положении с телефоном в руках, перед экраном телевизора, монитором компьютера, очень важно прививать интерес к спорту. В такой ситуации "Крепышок" может стать прекрасным помощником в спортивном воспитании.

Занятия для малышей проходят в игровой форме, с подбором любимых музыкальных композиций, с использованием различного интересного и разнообразного спортивного оборудования.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогают укрепить иммунитет, формировать правильную осанку, развивать ловкость, гибкость, силу и выносливость. Кроме всего этого занятия в кружке помогают развивать самостоятельность, психологическую устойчивость ребенка, дарят ему заряд бодрости и положительных эмоций.

1.3 Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению физической выносливости, улучшению осанки, гибкости суставов, обогащению двигательного опыта детей.

Регулярные занятия являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру как неотъемлемую часть своей жизни. Занятия в игровой форме соответствуют возрастным особенностям, они наиболее интересны для детей. Занятия закладывают фундамент для будущего физического и психического здоровья.

1.4 Новизна программы.

В кружке нет физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Часто в некоторые спортивные секции детей принимают очень избирательно, опираясь на физические и антропометрические данные. На занятиях кружка все дети находятся в комфортных условиях – каждый ребенок может проявить себя и свою индивидуальность в движении.

Цель кружковой работы – не получение максимальных результатов, а развитие потенциала ребенка, его возможностей с пользой для здоровья.

На занятиях фитнесом широко используется индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку. Большое внимание на занятиях уделяется созданию благоприятной атмосферы, посредством музыкального сопровождения и использования игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

1.5 Цель программы - содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

1.6 Основные задачи программы:

Обучающие:

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать уверенность в своих силах;

- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;

- развивать двигательное воображение, выразительность движений.

Воспитательные:

- бережное отношение к своему здоровью;

- прививать интерес к физкультуре и спорту.

1.7 Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей;
- в программе запланированы игровые приемы, музыкальные композиции и спортивное оборудование.
- решение задач в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширение кругозора детей.

1.8 Возраст детей, участвующих в реализации программы:

В программе участвуют дети 4-5 лет.

1.9 Срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения

1.10 Режим занятий:

Дополнительная образовательная программа «Крепышок» реализуется 2 раза в неделю, длительность занятия 20-25 минут.

2. Основные этапы и содержание деятельности

2.1 Этапы обучения

I ЭТАП: октябрь – ноябрь

Начальное обучение новым движениям, их комбинациям. Формирование общего представления о движениях, об основах техники. Знакомство со спортивным оборудованием. Процесс работы направлен на повышение мотивации и заинтересованности к занятиям, всестороннее физическое развитие и оздоровление детей, общую физическую подготовку.

II ЭТАП: декабрь-февраль

Углубленное разучивание движений. Процесс работы направлен на овладение техникой, повышение уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым движениям, комбинациям, перестроениям, композициям, танцевальным движениям.

III ЭТАП: март – май

Совершенствование движений. Процесс направлен на закрепление приобретенных навыков и достижение уровня уверенного и свободного владения и выполнения движений, комбинаций, перестроений, композиций.

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

Тема 1. «Малыши-крепыши» (1 час). Вводное занятие. Объяснение правил поведения в зале, инструктаж по технике безопасности. Игровые упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию движений.

Тема 2. «Веселые воробышки» (2 часа).

Упражнения, имитирующие повадки птиц для совершенствования навыков ходьбы и бега. Развитие равновесия в ходьбе по ограниченной площади. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Тема 3. «Поезд наш едет» (2 часа).

Ходьба и бег разными способами с ускорением и замедлением темпа. Дыхательные упражнения. Логоритмические упражнения.

Тема 4. «Зоопарк» (2 часа).

Логоритмические упражнения. Профилактика нарушений осанки в имитационных упражнениях. Гимнастика для глаз.

Развлечение № 1 «Поиграем» (1 час).

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, имитационные и образно-ролевые игры.

Месяц: Ноябрь.

Тема 5. Встреча с грибом-боровиком (1 час).

Ходьба по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование прыжков на двух ногах через гимнастические палки, знакомство с окружающим миром.

Тема 6. Мой веселый звонкий мяч (2 часа).

Упражнения для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

Тема 7. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек (2 часа).

Упражнения с массажными мячиками, элементы самомассажа ладоней и стоп, развитие глазомера, знакомство детей с окружающим миром.

Тема 8. Мы - медвежата (2 часа).

Упражнения для укрепления свода стопы. Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке.

Развлечение №2 «Поиграем?» (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, подвижные игры с бегом:

Месяц: Декабрь.

Тема 9. Мы - веселые игрушки (2 часа).

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

Тема 10. Лепим мы снеговика (2 часа).

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление умения подлезать под дугу, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения.

Тема 11. Белочки и шишки (2 часа).

Упражнения с шишками, имитационные упражнения, прыжки с продвижением вперед, метание шишек в корзину.

Тема 12. В лес за елкой (1 час).

Выполнение упражнения в паре, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, обогащение эмоционального опыта.

Развлечение №3 «Новый год у гномиков» (1 час).

Развитие гибкости и пластичности в имитационных упражнениях, формирование элементов ЗОЖ, обогащение детей яркими впечатлениями.

Месяц: Январь.

Тема 13. Волшебное колесо (2 часа).

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; обучение действиям с обручами.

Тема 14. Веселые кегли (2 часа).

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

Тема 15. Чебурашка в гостях (2 часа).

Самомассаж ушных раковин, спрыгивание со скамейки на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, развитие фантазии.

Развлечение №4 «К нам пришел доктор Пилюлькин» (1 час).

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, совершенствование навыков подлезания под гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

Месяц: Февраль.

Тема 16. Летчики (2 часа).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

Тема 17. Идем на лыжах (2 часа).

Имитационная ходьба. Упражнения с гимнастическими палками.
Дыхательная гимнастика, самомассаж рук.

Тема 18. Волшебные снежинки (2 часа).

Пальчиковая гимнастика, укрепление вестибулярного аппарата, различные виды бега, развитие двигательного воображения. Элементы корригирующих упражнений.

Развлечение №4 «Защитники Отечества» (1 час).

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в подвижные игры с элементами эстафеты, патриотическое воспитание.

Месяц: Март.

Тема 19. Весна в лесу (2 часа).

Ходьба по массажным дорожкам и кочкам, упражнения с шишками, закрепление навыков прыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания. Упражнения для глаз.

Тема 20. В гости к солнышку (2 часа).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами. Дыхательная гимнастика.

Тема 21. Репка (1 час).

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

Тема 22. Музыканты (2 часа). Имитационные упражнения. Игры с погремушками. Упражнения на гимнастической скамейке. Дыхательная гимнастика. Логоритмические упражнения.

Развлечение №6 «Поиграем?» (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Апрель.

Тема 25. Мы - Веселые воробышки (2 часа).

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, упражнения на гимнастической скамейке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

Тема 26. Юные космонавты (1 час).

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера. Элементы корригирующих упражнений.

Тема 27. Парашютисты (2 часа).

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

Тема 28. Мыльные пузыри (2 часа). Расширение знаний о гигиенической культуре. Дыхательная гимнастика. Бросание малых мячей двумя руками из-за головы.

Развлечение №7 «Поиграем?». (1 час).

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Май.

Тема 29. Жуки и пчелы (2 часа).

Обучение сохранению равновесия в кружении по площадке; логоритмические упражнения, совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

Тема 30. Цыплята (2 часа).

Прыжки в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании мешочков вдаль.

Тема 31. Вперед на пляж. (1 час).

Выполнение действий по сигналу, спрыгивание со скамейки в заданное место (обруч), элементы корригирующей гимнастики из положения лежа, совершенствование двигательных умений и навыков.

Тема 32. Кто тише ходит (2 часа). Упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж стоп. Имитационные игровые упражнения. Развитие двигательного воображения.

Тема 33. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» (1 час).

Активное использование приобретенными двигательными навыками: различные виды ходьбы и бега, работа с обручем, мячом, игры и игровые упражнения, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

2.2 Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип занятий составляет большую часть образовательного процесса.

Комплексное занятие.

Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, интеллектуального, развития и нравственного воспитания.

Контрольное занятие.

Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

2.3 Структура построения занятий:

1. *Подготовительная (разминка).*
 - разогрев и подготовка всех групп мышц к интенсивным упражнениям.
2. *Основная*
 - 2.1 Упражнения в исходном положении – «стоя».
(упражнения на развитие мышц шеи, рук, рук туловища, ног).
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.
(упражнения на развитие мышц шеи, рук, туловища, ног), упражнения корригирующего характера.
 - 2.3 Бег, прыжки, ползание, лазание, метание, упражнения с предметами, танцевальные движения.
(максимальная двигательная активность и нагрузка).
 - 2.4 Подвижная игра. Поддержание мышечного и эмоционального тонуса.
3. *Заключительная.*
 - восстановление дыхания, упражнения на гибкость и расслабление.

2.4 Ожидаемые результаты усвоения программы:

1. Укрепление физического здоровья.
2. Повышение физической выносливости.
3. Развитие двигательных навыков и качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
4. Совершенствование чувства ритма, двигательной культуры.
5. Повышение уровня детской мотивации к занятиям спортом и уверенности в себе.
6. Формирование элементарных знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Дети 3-4 лет к концу учебного года должны уметь:

- в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданием;
- перестраиваться из круга врассыпную и обратно;
- в совершенстве выполнять простейшие образные движения;
- играть в подвижные игры, принимая разные роли;
- уметь обращаться с мячом, гимнастической палкой и другим спортивным инвентарем;
- владеть своим телом.

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей подводится итог о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокий, средний, низкий.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

2.7 Учебный план программы

Модули	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
1. «Познаем себя и движения»	2	8	24
2. «Закрепляем то, что знаем»	2	8	24
3. «Все умеем, все можем!»	2	8	24

2.9 Содержание деятельности:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах.
- Индивидуальная

2.10.2 Материально-техническое обеспечение программы:

1. Физкультурный зал.
2. Гимнастические скамейки.
3. Канат, веревка.
4. Малые и большие резиновые мячи.

5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Гимнастические палки.
8. Массажные мячики.
9. Пластмассовые мячи диаметром 10 см.
10. Музыкальный центр.
11. Платочки.
12. Мешочки с песком.
13. Веребочки, ленточки.
14. Кубики.
15. Погремушки.
16. Маски, шапочки.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Форма спортивная, босиком или в носках.

3. Календарный учебный график.

Модули	окт	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май
1. «Познаем себя и движения»	8	8	8	8	8	8	8	8
2. «Закрепляем то, что знаем!»	8	8	8	8	8	8	8	8
2. «Все умеем, все можем!»	8	8	8	8	8	8	8	8

4. Список литературы:

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель, 2009 г.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду.- М., Скрипторий, 2004г.
4. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика», - М., 2009.

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. - М. синтез, 2008г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 3-4 лет. - М.Гном и Д.,2003г.
- 9 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет.- М.Гном и Д.,2003г.
- 10.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-танс»,- СПб.:Детство-пресс,2010г.

5. Список литературы для родителей:

1. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым.- М., Владос, 2004 г.
2. Шебеко В. Н., Ермак КН., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие. — М., 1998г.
3. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной.- М: Физкультура и спорт, 1990г.