Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с художественно-эстетическим направлением № 53»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол №3 от 07.02.2019
.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 53»
И.А.Нигматова
приказ №21/1 от 25.02.2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год.

Разработала:
инструктор по физической культуре
Скорнякова М.О.
первой квалификационной категории

ЗАТО Северск 2019г.

Содержание

- Пояснительная записка……...3
- Актуальность…….……..3
- Цели……..3
- Задачи……..4
- Основные этапы обучения…….5
- Ожидаемый итоговый результат освоения программы…....7
- Учебно-тематический план……....8
- Содержание программы…….....8
- Список литературы…….....13

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… »
Н. М. Амосов.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). (ФГОС)

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

• электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Занятия физкультурно – спортивным кружком направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Цель: Гармоничное развитие детей, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование всех двигательных способностей, укрепление здоровья. Развитие креативности, инициативности в условиях и реализации ФГОС ДО.

Задачи:

- Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, правильную осанку;
- Сформировать навыки здорового образа жизни;
- Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- Формировать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и др. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

На первом этапе у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям, изучаются основы техники выполнения упражнений, развиваются основные двигательные качества. Изучается основная терминология и элементарные правила. При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие результаты:

Участие в массовых праздниках;

Выполнение контрольных тестов по физической подготовке;

Овладевают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 10-12 человек. Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Практическая деятельность: физкультурно - спортивные занятия, участие детей в благотворительных акциях, концертах. Форма подведения итогов. Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов, проводимых в начале учебного года и в конце учебного года.

Тесты носят информационный характер, дают детям представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных детей между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Основные этапы обучения

Первый этап обучения - начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения - углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения- закрепление и совершенствование движения.

Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Программа рассчитана для детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы являются групповые физкультурные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 10– 12 человек, продолжительностью 30 минут.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей;

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

3. Усвоение программы;

4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;

5. Положительный результат темпов прироста физических качеств;

Учебно–тематический план

№ п/п	Физические качества	Кол-во часов
1	Теория, объяснение упражнений	2
2	Быстрота	4
3	Выносливость	4
4	Пластика, гибкость	3
5	Сила	5
6	Координация	3
7	Творческие способности	3
	Всего:	24

Содержание программы

Структура занятий
Вводная часть: 5 мин
Основная часть: 18 мин
Заключительная часть: 5 мин
Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 2мин.

Месяц	Основные виды движений	Игровые упражнения	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница Велосипед	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Колобок», «Тишина»,
Октябрь	Полоса препятствий №1	Качалочка Цапля	«Лягушки», «Огуречик», «В воротики», «Мяч не теряй»,
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда Оловянный солдатик	«Кролики», «Вворотики», «Море волнуется», «Парами на прогулку»,
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	«Конники», «Зайцы и волк», «Мой веселый звонкий мяч», «Попади в воротики»,
Январь	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Ах, ладошки Карусель	«Куры в огороде». «Воробушки и кот», «Огуречик»,
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	«Зайка беленький сидит», «Снежинки и ветер»,«Подбрось повыше», «Узнай, чей голосок».
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	«Кто дальше», «Попади в круг», «Конники», «Такси»,
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	«Через болото», «Мишка идет по мостику», «Попади в цель». «С кочки на кочку»,
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница Велосипед	«Самолеты», «Море волнуется», «Поймай комара».

Вводная часть

Виды ходьбы:

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке;перекаты с пятки на носок; скрестным шагом вперед; в полуприседе; в полном приседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом,(левым и правым) боком; с упражнениями для рук; обычная, в ускоренном темпе.

Виды бега:

Легкий на носочках; с высоким подниманием колен; с захлестом голени; с выбросом прямых ног вперед; галопом (правым и левым) боком; спиной вперед; бег со сменой движения и сменой ритма.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах; прыжки (на левой и на правой)ноге; подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

«Обезьянки» -высокие четвереньки.

Основная часть занятия

Полоса препятствий

Задачи:

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать физические качества, ориентировку в пространстве, соблюдать правила игры.

№1

1.Ходьба по веревке прямо
2.Прыжки в длину с места
3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4.Метание мешочка вдаль

№2

1.Ходьба, перешагивая через модули
2.Прыжки вверх, ударить в бубен
3.Пролезание в обруч прямо
4.Катание мячей

№3

1.Ходьба и ползание по гимнастической скамейки
2.Прыжки из обруча в обруч
3.Упражнение «планка»
4.Метание в цель

№4

1.Отжимания (подводящие упражнения)
2.Прыжки в высоту на месте
3.Лазание по игровому модулю

4.Бег между ориентирами

№5

1.Ходьба по гимнастической скамье
2.Прыжки через несколько гимнастических палок
3.Пролезание под скамейкой прямо
4.Передача мяча друг другу

№6

1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Ползанье между игровыми модулями
4. Бросание и ловля большого мяча

Игровые упражнения

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии выполняются игровые упражнения. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

Название упражнения	Описание упражнения
«Колобок покатился»	Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
«Цапля»	Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
«Морская звезда»	Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
«Стойкий солдатик»	Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
«Самолет»	Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
«Потягивание»	Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
«Ах, ладошки, вы,	Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу.

ладошки»	Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
«Карусель»	Сед на полу, ноги подняты вверх. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота
«Покачай малышку»	Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног.
«Танец медвежат»	Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
«Маленький мостик»	Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
«Паровозик»	сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
«Колобок»	Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
«Ножницы»	Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
«Птица»	Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
«Плавание на байдарке»	Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
«Велосипед»	Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
«Гусеница»	Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

Виды ОВД	Игры
ОВД в ходьбе и беге	«Наседка и цыплята», «мыши в кладовой», «кролики», «в воротики», «воробушки и кот», «огуречик», «мяч не теряй», «не боимся мы кота», «конники», «такси», «самолеты».
ОВД в равновесии	«Колобок», «тишина», «море волнуется», «парами на прогулку», «зайка беленький сидит», «снежинки и ветер», «через болото», «мишка идет по мостику», «через ручеек», «по тропинке», «перешагни через палочку».
ОВД в прыжках	«Лягушки», «огуречик», «конники», «зайцы и волк», «не опаздывай», «с кочки на кочку», «поймай комара».
ОВД в метании	«В воротики», «мяч не теряй», «мой веселый звонкий мяч», «попади в воротики», «кто дальше», «попади в круг», «подбрось повыше», «попади в цель».
ОВД в лазании	«Наседка и цыплята», «мыши в кладовой», «кролики», «в воротики», «куры в огороде».

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 5-7 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению

детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
24**.** Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.
25. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М.: Айрис – пресс, 2007. – 112с. – (Дошкольное воспитание и развитие).