

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 56»**

Принято на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 56»
«_____» августа 2020 г.
Протокол № 6 от _____ 2020 г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 56»
_____ Н.З. Багаудинова
«_____» _____ 2020г.

**Дополнительное
образование**

«Крепыши»
**Программа кружка по физкультурно-
оздоровительному развитию детей дошкольного
возраста**
(4-5 лет)

Срок реализации программы: 2020 – 2021 уч.г.

Руководитель кружка:
Инструктор по физической культуре
Гусейнова М.Т.

г. Махачкала

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

Программа «Крепыши» разработана на основе программы Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», программа соответствует Федеральным Государственным стандартам дошкольного образования.

Нормативная основа реализации программы

1. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
5. Устав МБДОУ «Детский сад № 56».
6. Локальные акты учреждения.

Программа направлена на детей 4 – 5 лет.

Цель и задачи программы

Цель: выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Принципы и подходы к формированию программы.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностного подхода предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип оздоровительной направленности предполагает создание оптимальных условий для укрепления здоровья детей.

Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет.

Возраст от четырех до пяти лет — это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом

сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения Программы является формирование физических, интеллектуальных, личностных качеств ребенка. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни, сформирована соответствующая возрасту координация движений, проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Упражнения, которыми овладел ребенок, способствуют укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

2 . Содержательный раздел.

2.1 Перспективный план работы кружка

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество часов в год
20 мин	1 раз	35	35

месяц	неделя	Вид деятельности	Название занятия	Общее количество учебных часов
Сентябрь	1.	Познавательная	Путешествие в страну Спорта и Здоровья.	1
	2.	двигательная	Веселая гимнастика.	1
	3.	двигательная	Что такое правильная осанка?	1
	4.	игровая	Здоровые ножки.	1
октябрь	1.	Познавательная	Почему мы двигаемся?	1
	2.	Двигательная	Веселые матрешки.	1
	3.	Двигательная	Футбол в кругу.	1
	4.	Игровая	Ловкие зверята.	1

ноябрь	1.	Познавательная	Береги свое здоровье.	1
	2.	Двигательная	Упражнения из положения сидя.	1
	3.	Игровая	Пойдем в поход.	1
	4.	Игровая	Ребята и зверята.	1
декабрь	1.	Двигательная	ОРУ «Елочка»	1
	2.	Двигательная	Веселые танцоры.	1
	3.	Игровая	На птичьем дворе.	1
	4.	Двигательная	Закрепление правильной осанки.	1
январь	1.	Двигательная	Учимся правильно дышать.	1
	2.	Двигательная	Буратино в стране здоровья.	1
	3.	Игровая	Мальвина и Буратино.	1
февраль	1.	Игровая	Мы куклы.	1
	2.	Двигательная	Веселая аэробика.	1
	3.	Двигательная	Вот так ножки.	1
	4.	Игровая	Игра «Ходим в шляпах».	1
март	1.	двигательная	Поможем Буратино.	1
	2.	Познавательная	В гостях у доктора Пилюлькина.	1
	3.	Игровая	Веселые дорожки.	1
	4.	Двигательная	Упражнение «Загадки».	1
апрель	1	Игровая	Любимые забавы.	1
	2	Игровая	Школа юных космонавтов.	1
	3	познавательная	Наши лучшие друзья.	1
	4	познавательная	Викторина «Быть здоровым я хочу».	1
май	1.	игровая	Веселый Колобок.	1
	2.	исследовательская	Диагностика.	1
	3.	исследовательская	Диагностика.	1
	4.	коммуникативная	Беседа «Наши успехи».	1
Итого часов				35

Учебно – календарный план (4-5 лет)

месяц	неделя	Вид деятельности	Название занятия	Задачи
сентябрь	1	Познавательная	Путешествие в страну Спорта и Здоровья.	Воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью.
	2	двигательная	Веселая гимнастика.	Разучить комплекс ОРУ с мячами под музыку
	3	двигательная	Что такое правильная осанка?	Дать представление о правильной осанке; разучить ПИ «Веселые елочки»
	4	игровая	Здоровые ножки.	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»;учить массажу стоп.
октябрь	1	Познавательная	Почему мы двигаемся?	Дать понятие о опорно-двигательной системе; повторить различные виды ходьбы
	2	Двигательная	Веселые матрешки.	Упражнять в ходьбе с выполнением упражнений; разучить комплекс «Матрешки».
	3	Двигательная	Футбол в кругу.	Разучить упражнения для развития мышц спины.
	4	Игровая	Ловкие зверята.	закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.
ноябрь	1	Познавательная	Береги свое здоровье.	Познакомить детей с основами ЗОЖ; совершенствовать навыки ходьбы и бега.
	2	Двигательная	Упражнения из положения сидя.	Разучить упражнение «Ловись рыбка»;закрепить умение подлезать под препятствия .
	3	Игровая	Пойдем в поход.	Упражнять в ходьбе и беге на

				пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек.
	4	Игровая	Ребята и зверята.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке
декабрь	1	Двигательная	ОРУ «Елочка»	Разучить комплекс «Елочки», совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.
	2	Двигательная	Веселые танцоры.	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять навыки ходьбы между предметами,
	3	Игровая	На птичьем дворе.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах;
	4	Двигательная	Закрепление правильной осанки.	Закрепить умение сохранять правильную осанку во время ходьбы; совершенствовать ходьбу по гимнастической палке прямо и боком.
январь	1	Двигательная	Учимся правильно дышать.	Разучить комплекс дыхательной гимнастики;
	2	Двигательная	Буратино в стране здоровья.	Учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске.
	3	Игровая	Мальвина и Буратино.	закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.

февраль	1	Игровая	Мы куклы.	Разучить упражнения на статического напряжение; закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
	2	Двигательная	Веселая аэробика.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой
	3	Двигательная	Защитники Отечества.	Развивать смелость, решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты.
	4	Игровая	Игра «Ходим в шляпах».	Закрепить навык правильной осанки;
март	1	двигательная	Поможем Буратино.	Упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании.
	2	Познавательная	В гостях у доктора Пилюлькина.	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыки,
	3	Игровая	Веселые дорожки.	Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки
	4	Двигательная	Упражнение «Загадки».	Упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании; совершенствовать основные виды движений.
апрель	1	Игровая	Любимые забавы.	Учить метать на дальность, разгадывать загадки, развивать, фантазию; совершенствовать навыки ходьбы и бега.
	2	Игровая	Школа юных космонавтов.	Развивать быстроту. смелость, ловкость; воспитывать командный дух.
	3	познавательная	Наши лучшие друзья.	Дать представление о правильной организации

				режима дня и закаливания.
	4	познавательная	Викторина «Быть здоровым я хочу».	Обобщить знания детей о ЗОЖ;развивать любовь к физкультуре.
май	1	игровая	Веселый Колобок.	учить играм с элементами соревнования;развивать мелкую моторику рук.
	2	исследовательская	Диагностика.	Определить уровень подготовленности детей
	3	исследовательская	Диагностика.	Продолжить работу по диагностике уровня подготовленности детей.
	4	коммуникативная	Беседа «Наши успехи».	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.

Работа с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка. 2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Диагностика физической подготовленности воспитанников

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

Таблица мониторинга уровня развития физических качеств занимающихся в кружке "Крепыши"

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

№	ФИО ребенка	Дата рождения	№ группы	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища								Определение подвижности позвоночника					
				Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Разгибание (подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	
				С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	

Условные обозначения - С - сентябрь, М - май

Инструктор по физкультуре _____ / Гусейнова М.Т./

3. Организационный раздел.

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня по подгруппам. Продолжительность занятия в средней группе – 20 мин. В процессе обучения используются игровые технологии, проблемное обучение, личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие технологии.

В Программе используются различные методы и приемы:

- словесные;
- наглядные;
- практические;
- игровые;
- соревновательные;

3.1. Расписание занятий.

День недели	Продолжительность занятий
Вторник I подгруппа	15.30 – 15.50
Четверг II подгруппа	15.30 – 15.50

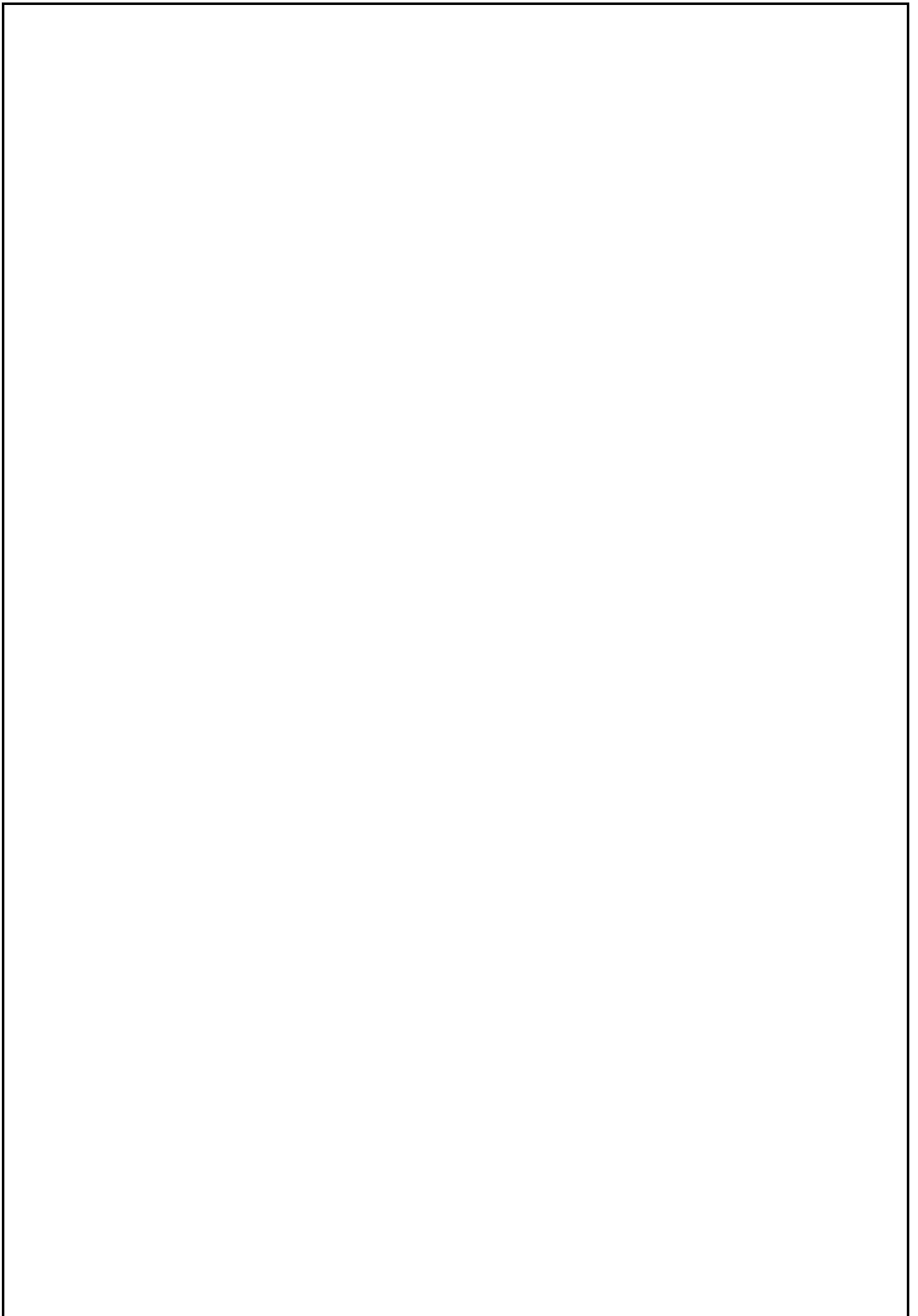
3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество	Примечание
1.	Шведская стенка	1	
2.	ковёр	1	
3.	Коврики для массажа	15	
4.	Массажные дорожки	5	
5.	Мячи резиновые разных размеров	40	
6.	Мячи массажные (мячи-«ёжики»)	15	
7.	Гимнастические палки	15	
8.	Обручи	8	
9.	Ребристые доски	4	
10.	кубики	2 набора	
11.	кегли	2 набора	
12.	Набор «Пирамида»	2 набора	
13.	Гимнастическая скамейка	1	
14.	скакалки	10	

15	Канат	1	
14	маты	2	
15	магнитофон	1	
16	аудиодиски	5	

3.3. Литература.

1. С.Е. Голомидова «Физкультура Игровая деятельность» 3-5 лет 2005год.
- 2.Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 2011 г.
- 3.М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7лет»- Волгоград: 2013г.
- 4.Л. Г Верховзина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 3-6 лет- Волгоград: 2013г.
- 5.Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.
- 6.Тимофеева Н.Ф. «Нетрадиционные формы организации физкультурных занятий»
7. Токаева Т.Э.«Пути здоровьесформирования и здоровьесбережения детей дошкольного возраста». «Пути повышения работоспособности и преодоления утомления у детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности»: Методическое пособие. Ч.1.(Авт.- сост Т.Э.Токаева, Т.В. Данилкина, Г.Д. Дернова, О.В. Кошарная.- Пермь: КЦФКиЗ, 2010.-120 с.4.Токаева Т.Э. Программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник». – М.: ТЦ Сфера,2016 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Багаудинова Наида Зейнудиновна

Действителен с 01.10.2021 по 01.10.2022