МИНИСТЕРСТВООБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МБДОУ Детский сад №3 «Малышок»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Детский сад №3 «Малышок»
_____Сизова М.В.
Приказ № 57 от «31»августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5C6380C05317BF42614EC1E010217762
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3 "МАЛЫШОК"
Действителен: с 11.10.2022 до 04.01.2024

Дополнительная общеразвивающая Образовательная программа «Крепыши»

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 36
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор: физ. инструктор Орлова Ирина Сергеевна
Руководитель кружка: Орлова Ирина Сергеевна

Красный Холм
2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Крепыши» предназначена для работы с детьми от 4 до 5 лет, и их родителей. Реализуется в форме кружка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Цель программы: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия.
2. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.)
3. Развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.
6. Формирование предпосылок к учебной деятельности.

Отличительные особенности

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа *«Крепыши»* разработана на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережновой, В.В.Бойко. в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку.

В основу программы положен системно-деятельный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Возраст детей: от 4 до 5 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Формы и режим занятий

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

Количество занятий – 1 занятие в неделю, 37 занятий в год.

Продолжительность занятия 20 минут.

Место проведения: – спортивный зал, корт.

Время проведения: среда 15.15-15.45.

Количество детей в кружке: 14 человек.

Структура занятий

Продолжительность занятия – 35 мин

Вводная часть:

Занимательная разминка -3 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики- 2 мин.

ОРУ -3 мин

ОВД-6 мин.

Подвижная игра – 4 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности – 2 мин

Или упражнения на расслабление.

Ожидаемые результаты

Занятия в кружке «Крепыши» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

-Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности сложных движений.

- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в образовательной деятельности (далее – НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно – ролевых игр.

- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы

- спортивное соревнование;

- создание фотоальбома «Малыши крепыши».

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего, час	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	Диагностика физической подготовленности	2		2	наблюдение
3.	Основные виды движений: Катание, бросание, метание, ловля мяча Подвижные игры	6	-	6	-
4	Основные виды движений: Лазание, ползание. Подвижные игры	9	-	9	-
5	Основные виды движений: Ходьба	7	-	7	-
6	Основные виды движений: Прыжки	10	-	10	-
7	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	Итого:	**37**	**1**	**37**	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа «Как вести себя на занятии». Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Диагностика физической подготовленности.

Выявленные в ходе диагностики (индивидуальные беседы по вопросам; выполнение практических действий) характеристики определяют низкий, средний, высокий уровень физического воспитания детей.

Тема 3 Основные виды движений. Катание, бросание, метание, ловля мяча. Подвижные игры.

Прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)

Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)

Метание на дальность правой и левой руками (3-3,5м).

Тема 4. Основные виды движений. Лазание, ползание. Подвижные игры.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами.

Ползание на четвереньках змейкой; по наклонной доске.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).

Пролезание через препятствие (гимнастическая скамейка, гимнастические маты)

Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

Тема 5. Основные виды движений. Ходьба.

Ходьба межу линями (расстояние 10-15см); по канату.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом.

Ходьба по скамейке с мешочком на голове; приставляя пятку к носку руки за голову руки на пояс.

Ходьба по доске через набивные мячи руки в стороны; ходьба с мешочком на голове.

Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.

Тема 6. Основные виды движений. Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки в длину с места.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой попеременно).

Прыжки через линию (обручи), поочередно через 4-5 линий (расстояние между ними 40-50см).

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см.

Прыжки с высоты 20-25см в длину с места (не менее 60см).

Прыжки через короткую скакалку.

Тема 7. Итоговые занятия.

Физкультурные досуги. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№	Основные виды движений	Упражнения	Подвижные игры	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Беседа «Как вести себя на занятии»		01.09	
2	Диагностика физической подготовленности			08.09	
3	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами.	«Подбрось и поймай»	15.09	
4	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)	«Цветные автомобили»	22.09	
5	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)	«Лохматый пес»	29.09	
6	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	«Подбрось и поймай»	06.10	
7	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	«Ловишки»	13.10	
8	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Метание на дальность правой и левой руками (3-3,5м).	«Огуречик, огуречик»	20.10	
9	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами.	«Мыши в кладовой»	27.10	
10	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках змейкой, по наклонной доске.	«Обезьянки»	03.11	
11	Лазание, ползание.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Котята и щенята»	10.11	
12	Спортивные соревнования	«Веселые старты»		17.11	
13	Лазание, ползание.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).	«Перелет птиц»	24.11	

14	Лазание, ползание.	Пролезание в обруч правым и левым боком.	«Мыши в кладовой»	01.12	
15	Лазание, ползание.	Пролензание через препятствие (гим. скамейка, гим. маты).	«Обезьянки	08.12	
16	Лазание, ползание.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	«Котята и щенята»	15.12	
17	Лазание, ползание.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	«Перелет птиц»	22.12	
18	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Пастух и стадо»	29.12	
19	Ходьба	Ходьба межу линями (расстояние 10-15см); по канату.	«Найди свой цвет»	12.01	
20	Ходьба	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом.	«У медведя во бору»	19.01	
21	Ходьба	Ходьба по скамейке с мешочком на голове; приставляя пятку к носку руки за голову руки на пояс.	«Бездомный заяц»	26.01	
22	Ходьба	Ходьба по доске через набивные мячи руки в стороны; ходьба с мешочком на голове.	«Лошадки	02.02	
23	Ходьба	Ходьба между предметами; ходьба с мешочком на голове	«Найди свой цвет»	09.02	
24	Ходьба	Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.	«Самолеты»	16.02	
25	Ходьба	Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.	«У медведя во бору»	02.03	
26	Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.	«Воробушки и кот»	09.03	
27	Прыжки	Прыжки в длину с места	«Зайка серый умывается»	16.03	
28	Прыжки	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой попеременно).	«Лиса в курятнике»	23.03	
29	Прыжки	Прыжки через линию (обручи), поочередно через 4-5 линий (расстояние между ними 40-50см).	«Зайцы и волк»	30.03	
30	Прыжки	Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см.	«Воробушки и кот»	06.04	

31	Прыжки	Прыжки с высоты 20-25см в длину с места (не менее 60см).	«Зайка серый умывается»	13.04	
32	Прыжки	Прыжки в длину с места	«Лиса в курятнике»	20.04	
33	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Зайцы и волк»	27.04	
34	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Воробушки и кот»	04.05	
35	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Воробушки и кот»	11.05	
36	Диагностика физической подготовленности			18.05	
37	Итоговое занятие	Физкультурный досуг «Подвижные игры сегодня на улице ждут»		25.05	

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используется парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.Б.Бережновой, В.В.Бойко.

На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: плакаты, пособия.

Материально-техническое обеспечение.

Помещения для проведения занятий соответствуют санитарным нормам.

- спортивный зал,
- техническое оборудование (ноутбук),
- спортивный инвентарь: кегли, мячики маленькие и большие, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком, мягкие модули.

Список литературы

1. О.В.Бережнова, В.В. Бойко Парцианальная программам физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2017
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения / М: Мозаика-Синтез, 2015
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Пензулаева М.И. Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) / М: Мозаика-Синтез, 2016
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/М.: Мозаика-Синтез, 2006
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр / М: Мозаика-Синтез, 2015
7. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду / М: Мозаика-Синтез, 2016