

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Основная общеобразовательная школа п. Бор  
Афанасьевского муниципального округа  
Кировской области

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №8 от 04.08.2023 г

Утверждено.  
Директор

Приказ № 52/2 от 22.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Крепышок»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Дошкольная группа

*Уровень: базовый*

*Возраст обучающихся: 5-7 лет*

*Срок реализации: 1 год*

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Савина Татьяна Анатольевна

п. Бор  
2023 г

### **Пояснительная записка**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепышок» - имеет физическую направленность.

Уровень Программы – ознакомительный.

#### **Рабочая программа разрабатывалась с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ ООШ п. Бор Афанасьевского района Кировской области.

#### **Актуальность**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, социальные факторы, малоподвижный образ жизни и т. д. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Проблема -это неправильное формирование осанки и стопы, заболевания ОРВИ, существует и нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, была разработана программа кружка «Крепыш».

Данная программа направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Цель:**

Создание условий для укрепления и развития детского организма (содействие профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, снижение простудных и других заболеваний).

Достижение цели возможно при непосредственном решении ряда задач:

Достижение цели возможно при непосредственном решении ряда задач:

• **Оздоровительные задачи**

- Укрепление физического и психического здоровья детей.
- Способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к различным заболеваниям.
- Укрепление всех групп мышц, а также опорно– двигательного аппарата; улучшение координации движений.

• **Образовательные задачи**

- Обучение элементарным приёмам самомассажа.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, ловкости, гибкости.

• **Воспитательные задачи**

- Выработка потребности в физических упражнениях и играх.
- Формирование ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ.
- Воспитание доброжелательных отношений при выполнении физических упражнений и совместной двигательной деятельности.

**Краткая характеристика структуры программы**

- Занятия рассчитаны на детей 5-7 лет. Занятия проводятся с сентября по май, 2 раза в неделю по 25 - 30 минут, во второй половине дня.
- В группе 8 человек.
- В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, подвижные игры и игры малой подвижности, упражнения на релаксацию).
- Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Программа предназначена для детей 5-7 лет

**Срок реализации программы**  
Дополнительная общеобразовательная программа «Крепышок»  
рассчитана на 1 год обучения

**Формы и режим занятий**  
Формы занятий – очная, групповая  
Режим занятий: 1 раз в неделю. Всего 36 часов

**Ожидаемые результаты.**

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону)
- Улучшение показателей опорно-двигательного аппарата
- Совершенствование навыков самостоятельности.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости(2)	Критерии гибкости(3)	

Критерии:

<b><u>1. Челночный бег 2 x 10</u></b>	<b><u>2. Прыжок в длину с места</u></b>	<b><u>3. Наклон вперед</u></b>
- 1балл – 15сек.	-1балл – 55см.	-1балл - +1см
- 2балла – 12сек.	-2балла – 60см.	-2балла - +2см
- 3балла – 10сек.	-3балла – 65см.	-3балла - +3см

-1балл - низкий уровень

-2балла - средний уровень

-3балла – высокий уровень

**Учебно- тематический план**

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Раздел №1 «Подвижные элементами легкой атлетики»	4
2	Раздел №2 «Подвижные элементами волейбола»	4
3	Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»	4
4	Раздел № 4 «Подвижные игры с мячами»	4
5	Раздел № 5 «Упражнения для самомассажа»	4
6	Раздел № 6 «Упражнения на тренажерах»	4
7	Раздел № 7 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	4
8	Раздел № 8 « Упражнения для релаксации»	6
9	Резерв	2
	Итого	36 часов

**Содержание программы:**

**Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»**

Раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

## **Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола»**

Раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

## **Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики»**

Раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

## **Раздел 4. «Подвижные игры с мячами»**

В разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

## **Раздел 5. «Упражнения для самомассажа»**

Раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

## **Раздел 6. «Упражнения на тренажерах»**

В данном разделе использование тренажеров направленно на формирование костно–мышечного аппарата детей

## **Раздел 7.« Подвижные игры с элементами баскетбола»**

Раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

## **Раздел 8. «Упражнения для релаксации»**

В этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок

## **Раздел 9. Резерв**

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов
1		П.И.«Передай палочку»	1
2		П.И.«Гусеница»	1
3		П.И. «Зайки на прогулке!»	1
4		П.И. «Мы команда!»	1
5		П.И. «Набивалы»	1
6		П.И. « Кто больше?»	1
7		П.И.«Перестрелка»	1
8		П.И. « Передай мяч и поймай»	1
9		«Послушаем свое дыхание»	1
10		.«Подыши одной ноздрей»	1
11		«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)	1
12		«Радуга, обними меня»	1
13		П.И. « Ежики бегут»	1
14		П.И. «Ковбои»	1
15		П.И. «Кенгуру»	1
16		П.И. «Вышибалы»	1
17		«Ручки растираем», «И лицо теплом своим мы умываем»	1
18		«Ушки растираем вверх и вниз быстро », «Щечки разминаем, чтобы раздувались»	1
19		«Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит», «Тянем подбородок»	1
20		«По дорожкам, по тропинкам»	1
21		Упражнения для мышц рук, упражнения для мышц плечевого пояса	1

22		Упражнения для мышц спины	1
23		Упражнения для боковых мышц туловища	1
24		Упражнения для мышц задней поверхности бедра	1
25		П.И. «Передай мяч»	1
26		П.И. «Метатель»	1
27		П.И. «Попрыгунчик»	1
28		П.И. «Горячий мяч»	1
29		Упражнение релаксации «Полет в небо»	1
30		Упражнение релаксации «Необычная радуга»	1
31		Упражнение релаксации «Глубокое дыхание»	1
32		Упражнение релаксации «Любопытная варвара»	1
33		Упражнение релаксации «Качели»	1
34		Упражнение релаксации «Игра с песком»	1
35		Резерв	1
36		Резерв	1

### Список литературы

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.