

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

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 26.08.2024 г

Утверждено.
Директор

Приказ № 56/2 от 02.09.2024г

**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

2024 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»;

• «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

• Устав МБОУ ООШ п. Бор Афанасьевского муниципального округа 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 34 часа.

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:

<u>1. Челночный бег 2 x 10</u>	<u>2. Прыжок в длину с места</u>	<u>3. Наклон вперед</u>
- 1 балл – 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
	Итого	34 часа

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

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

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.