

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5» городского округа закрытое

административно - территориальное образование

город Межгорье Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МАДОУ Д/С № 5 ЗАТО г.Межгорье РБ

Протокол № 1 от «12» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Заведующего

МАДОУ Д/С № 5 ЗАТО г.Межгорье РБ

Приказ от «19» 09 2024г. № 710/9



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«КРЕПЫШ»

ПО НАПРАВЛЕНИЮ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

(1 год обучения)



Руководитель: Пиндюрина Елена Николаевна

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общее положение
3. Цель, задачи программы
4. Актуальность программы
5. Нормативная основа реализации программы
6. Пути реализации программы
7. Принципы реализации программы
8. Структура программы
9. Этапы реализации программы
10. Информационно-образовательная работа с детьми
11. Взаимодействие с родителями
12. Ожидаемый итоговый результат реализации программы
13. Перспективный план занятий
14. Диагностика
15. Результативность работы кружка
16. Методическая литература
17. Методическое обеспечение

Пояснительная записка

Программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «Радуга» Дороновой. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Саранска. Программа реализуется в работе кружка «Крепыш» МАДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка».

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

Общее положение

Помещение для кружка «Крепыш» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г., уставом МДОУ.

Цель программы:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Нормативная основа реализации программы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.

3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
4. Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-3 (ред. 26.03.2013)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав МДОУ «Детский сад №5».
9. Локальные акты учреждения.

Пути реализации программы

1. Консультация с врачами-специалистами детской городской поликлиники и медицинскими работниками МАДОУ «Детский сад №5» Поиск информации в различных источниках.

Принципы реализации программы

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков,

самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитайте сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку, выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 32 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп до 10 человек.

Режим занятий 1 час в неделю.

В месяц 4 занятия.

Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 3-4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Осмотр детей медсестрой ДООУ и педиатром детской поликлиники.
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Методическая литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Методическое обеспечение.

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Октябрь. Мой веселый звонкий мяч	1	
2.	Веселые воробышки.	1	
3.	Волшебное колесо.	1	
4.	Развлечение №1 «Поиграем?»	1	
5.	Ноябрь. Встреча с грибом боровиком.	1	
6.	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	1	
7.	Мы – медвежата.	1	
8.	Развлечение №2 «Поиграем?».	1	
9.	Декабрь. Мы веселые игрушки.	1	
10.	В гости к снеговiku.	1	
11.	В лес за елкой.	1	
12.	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).	1	

13.	Январь. Мы – пловцы.	1	
14.	Летчики.	1	
15.	Веселые кегли.	1	
16.	Развлечение № 4 «Поиграем?».	1	
17.	Февраль. К нам пришел доктор Пилюлькин.	1	
18.	Путешествие на поезде.	1	
19.	Защитники Отечества.	1	
20.	Развлечение №5 «Поиграем?».	1	
21.	Март. Весна в лесу.	1	
22.	В гости к солнышку	1	
23.	Вперед на пляж	1	
24.	Развлечение №6 «Поиграем?».	1	
25.	Апрель. Мы - Веселые петрушки.	1	
26.	Юные космонавты.	1	
27.	Репка.	1	
28.	Развлечение №7 «Поиграем?».	1	

29.	Май. В гости к ежику	1	
30.	Цыплята	1	
31.	Туристы	1	
32.	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	1	
	Всего:	32	

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

1. Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час).

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

2. Тема 2. Веселые воробышки (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

3. Тема 3. Волшебное колесо (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

4. Тема 4. Развлечение № 1«Поиграем» (1 час).

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Ноябрь.

5. Тема 5. Встреча с грибом боровиком (1 час).

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

6. Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (1 час).

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

7. Тема 7. Мы - медвежата. (1 час).

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

8. Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?» (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Декабрь.

9. Тема 9. Мы - веселые игрушки. (1 час).

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

10. Тема 10. В гости к снеговiku. (1 час).

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

11. Тема 11. В лес за елкой . (1 час).

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

12. Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей). (1 час).

Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

Месяц: Январь.

13. Тема 13. Мы - пловцы. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

14. Тема 14. Летчики. (1 час).

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

15. Тема 15. Веселые кегли. (1 час).

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

16. Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?». (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Февраль.

17. Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин. (1 час).

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

18. Тема 18. Путешествие на поезде. (1 час).

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

19. Тема 19. Защитники Отечества. (1 час).

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

20. Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?» (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Март.

21. Тема 21. Весна в лесу. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков прыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

22. Тема 22. В гости к солнышку. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

23. Тема 23. Вперед на пляж. (1 час).

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

24. Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» . (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Апрель.

25. Тема 25. Мы - Веселые петрушки. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

26. Тема 26. Юные космонавты (1 час).

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

27. Тема 27. Репка. (1 час).

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

28. Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?». (1 час).

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Май.

29. Тема 29. В гости к ежику. (1 час).

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

30.Тема 30. Цыплята. (1 час).

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

31.Тема 31. Туристы. (1 час).

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

32.Тема 32. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» . (1 час).

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.