

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 5 «Дельфин»
г. Семилуки

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МКДОУ «ЦРР – д/с № 5 «Дельфин»
(протокол от 31.08 2017 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ
«ЦРР – д/с № 5 «Дельфин»
М.М. Бычкова
31.08 2017 г.



дополнительная образовательная программа
по физическому развитию дошкольников
«Крепыш»

инструктор по физкультуре
Панкова А.О.

Семилуки
2017

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не жалеть сил, трудов и великих благ.
Мишель де Монтень.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Программа — локальный акт образовательного учреждения, разработанный в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, СанПиН 2.4.3049-13, Уставом ДОУ, образовательной программой ДОУ, а также примерной общеобразовательной программой «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др.

В соответствии с пунктом 9 статьи 2, пунктами 6 и 7 статьи 32 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», разработка и утверждение данной программы относится к компетенции ДОУ.

Актуальность

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня.

В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Ни для кого не секрет, что современные дошкольники это в основном часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом. Поэтому мной была разработана дополнительная образовательная программа по физическому развитию (оздоровлению) дошкольников «Крепыш».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Снижение заболеваемости и укрепление здоровья дошкольников в ДОУ.

ЗАДАЧИ:

1. Создать условия для осуществления оздоровительных мероприятий
2. Формировать первоначальные представления о здоровом образе жизни
3. Воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью
4. Оптимизировать работу с родителями

Программа оздоровительного кружка «Крепыш» рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

Весь комплекс оздоровительных мероприятий осуществляется на протяжении всего года. Для того чтобы воспитать у детей осмысленное целостное отношение к собственному физическому и духовному здоровью проводятся теоретические и практические занятия.

Изучив состояние здоровья детей, возможности детского сада, литературу по этому направлению, передовой опыт педагогов, опираясь на личный опыт, была составлена данная программа.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- наглядные пособия для теоретических занятий;
- ионизатор воздуха;
- ортопедические мячи;
- дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции осанки;
- пособия для профилактики снижения зрения.

Список детей, осваивающих дополнительную образовательную программу по физическому развитию «Крепыш»:

Возрастные особенности физического развития детей старшего возраста Старшая группа

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Более совершенной становится крупная моторика. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение

20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым.

Подготовительная группа

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Создать необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий.
2. Оптимизировать работу с родителями.
3. Учить детей соблюдать принципы здорового образа жизни.
4. Создать в ДОУ систему оздоровительной работы с детьми.
5. Снизить уровень заболеваемости дошкольников.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Формы оздоровительной работы:

1. Дыхательная гимнастика
2. Сеанс «Добрые лучики» (в летний период на прогулочном участке)
3. Ионизация воздуха (1 час)
4. Упражнения для профилактики лор -заболеваний

5. Физкультминутки
6. Гимнастика для глаз
7. Упражнения для коррекции осанки
8. Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики
9. Гимнастика в чередовании с «детской йогой»
10. Пальчиковая гимнастика
11. Ходьба по массажным дорожкам
12. Музыкальная побудка в чередовании с гимнастикой после сна.

В процессе реализации программы проводятся теоретические и практические занятия. В основу теоретических занятий взяты разработки: М.А. Павловой и Лысогорской; Блиновой; Картушиной, а также разработаны свои конспекты.

Инструктор по физкультуре знакомит детей: с внутренними органами и их значением для жизни человека; с правилами гигиены; рассказывает о пользе солнца, воздуха и воды для закаливания; о вкусной и здоровой пище; о режиме дня; о микробах и многом другом. На практических занятиях мы разучивает новые комплексы: физкультминуток; пальчиковых гимнастик; дыхательных упражнений и т.д. Проводим оздоровительные и физкультурные досуги, спортивные мероприятия и соревнования.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Родители интересуются оздоровительной работой в группе. Они в течение года могут посетить любое оздоровительное мероприятие. Работу по данному направлению ведется через:

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы

Календарно-тематический план
освоения дополнительной образовательной программы по физическому
развитию (оздоровление) «Крепыш»

Сентябрь
Игры с бегом

1-я неделя

Игра «лошадки»

Цель: обучение в игровой форме основным видам движения(ходьба, бег), умению играть в коллективе, чувствовать партнера.

Эстафета «поменяй кубик»

Цель: развитие навыков бега, укрепление опорно-двигательного аппарата, обучение командной игре в эстафете.

3-я неделя

Игра «хитрая лиса»

Цель: развитие способностей бега, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Игра «мы, веселые ребята»

Цель: развитие способностей бега, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Октябрь
Игры с прыжками

1-я неделя

Игра «волк во рву»

Цель: повторение и закрепление в игровой форме навыков прыжков в длину с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две.

Игра «веселые скакалки»

Цель: повторение и закрепление в игровой форме навыков прыжков через скакалку на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.

3-я неделя

Игра «дни недели»

Цель: повторение и закрепление в игровой форме навыков прыжков, развитие внимательности.

Игра «удочка»

Цель : повторение и закрепление в игровой форме навыков прыжков, укрепление опорно-двигательного аппарата, выносливости и внимание.

Ноябрь

Игры с лазаньем и подлезанием

1-я неделя

Игра «Перелет птиц»

Цель: повторение в игровой форме лазанье по гимнастической стенке переменным способом, развивать умение действовать по сигналу

Игра «Ловля обезьян»

Цель: повторение в игровой форме лазанье по гимнастической стенке переменным способом, развивать умение действовать по сигналу

3-я неделя

Игра «Пожарные учения»

Цель:

повторение в игровой форме лазанье по гимнастической стенке переменным способом, развивать умение действовать по сигналу

Игра «Медведи и пчелы»

Цель: повторение в игровой форме лазанье по гимнастической стенке переменным способом, развивать умение действовать по сигналу

Декабрь

игры с метанием в цель

1-я неделя

Игра «Снежки»

Цель: Развитие опорно-двигательного аппарата, закрепление навыков бросания и ловли при метании в цель, точности попадания, бега с увертыванием.

Игра «Школа мяча»

Цель: повторить в игровой форме бросание и ловлю мяча, передачу его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

3-я неделя

Игра «Мяч через сетку»

Цель: повторить в игровой форме бросание и ловлю мяча, передачу его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

Игра «Вышибалы»

Цель: Развитие опорно-двигательного аппарата, закрепление навыков бросания и ловли при метании в цель, точности попадания, бега с увертыванием.

Январь Зимние игры

1-я неделя

Игра «Белые медведи»

Цель: развитие способностей бега, укрепления опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества, ловли и увертывания.

Игра «Снежная королева»

Цель: развитие способностей бега, укрепления опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества, ловли и увертывания.

3-я неделя

Игра «Два Мороза»

Цель: развитие способностей бега, укрепления опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества, ловли и увертывания.

Игра «Снежинки и ветер»

Цель: развитие способностей бега, укрепления опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества, ловли и увертывания.

Февраль Игры на внимание

1-я неделя

Игра «Тише едешь – дальше будешь»

Цель: Развитие скоростных качеств, креативности, внимания, умения действовать по сигналу.

Игра «Совушка»

Цель: Развитие скоростных качеств, креативности, внимания, умения действовать по сигналу.

3-я неделя

Игра «Сделай фигуру»

Цель: Развитие скоростных качеств, креативности, внимания, умения действовать по сигналу.

Игра «Свободное место»

Цель: Развитие скоростных качеств, креативности, внимания, умения действовать по сигналу.

Март

Игры с разнообразными движениями

1-я неделя

Игра «Пятнашки»

Цель: Развитие способностей бега с увертыванием, укрепление опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Игра «Ручеек»

Цель: обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.

3-я неделя

Игра «Эстафета с мячами»

Цель: быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения, воспитывать командный дух.

Игра «Паук и мухи»

Цель: Развитие способностей бега с увертыванием, укрепление опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Апрель

Спортивные игры

1-я неделя

Игра «Футбол»

Цель: познакомить детей со спортивными играми, обучение правилам игры в адаптированном виде (по возрасту).

Игра «Волейбол»

Цель: познакомить детей со спортивными играми, обучение правилам игры в адаптированном виде (по возрасту).

3-я неделя

Игра «Городки»

Цель: познакомить детей со спортивными играми, обучение правилам игры в адаптированном виде (по возрасту).

Игра «Бадминтон»

Цель: познакомить детей со спортивными играми, обучение правилам игры в адаптированном виде (по возрасту).

Май
Повторение ранее изученных игр по желанию детей

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Планирование образовательной нагрузки

Максимально допустимый объем дневной образовательной нагрузки в старшем дошкольном возрасте

<i>Возраст детей</i>	Продолжительность одного периода непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Максимально допустимый объем нагрузки в первой половине дня	Максимально допустимый объем нагрузки во второй половине дня
5-7 лет	Не более 25 минут	Не более 45 минут	Не более 25 минут

Учебный план кружка

№ п/п	Кружок	старший возраст		
		К - во занятий		Продолжительность занятия
		в нед	в год	
1	кружок «Крепыш», Панкова А.О.	0,5	16,5	25 мин.

Занятия проводятся в 1-ю и 3-ю неделю каждого месяца, в среду с 15.30 до 16.00

Информационно-методическое обеспечение

Список литературы:

- 1.Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
- 2.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
- 3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
- 4.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.
5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

6.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.

7.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.

Перечень оснащения предметно-развивающей среды и ТСО:

Пианино, наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, палас

Спортивное оборудование:

«Шведская стена», диски «Здоровья», батут

Спортивный инвентарь :

мячи, кегли, обручи, скакалки, гимнастические палки, канат, мат ;

Атрибуты к подвижным и спортивным играм;

Нетрадиционное физкультурное оборудование.