

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 г.Вязьмы Смоленской области

**Аннотация к рабочей программе дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительной направленности  
"Здоровячок"**

Данная программа разработана на основе программы «Физическая культура с дошкольниками» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Рабочая программа кружка рассчитана для детей 6-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об **образовании**», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового **образа** жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 6-7 лет, восстанавливающих силы, улучшающих настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких

как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому данная программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами.

Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

### **Цель:**

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а так же овладение детьми действий с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

### **Задачи:**

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- Развитие способности действовать мячом на достаточно высоком уровне.

### **Теоретический материал:**

- -Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение - Правила безопасности при их выполнении
- - Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- -Для чего надо заботиться о здоровье своих ног
- -Техника безопасности вовремя бега и ходьбы
- -Вовремя бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- -Знакомство детей с историей возникновения мяча, знакомство с играми в мяч, правила командной игры.
- -Знакомство с историей мяча, правилами и элементами спортивных игр баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- -Дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

### **Практический материал:**

-Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них

-Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них

-Само вытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки

- Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки - Дыхательные упражнения -Упражнения на расслабление

-Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

Самомассаж стоп и голени

-Специальные упражнения в исходном положении лежа -Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера

-Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)

-Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе

-Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений Игры и упражнения на развитие двигательных навыков -Упражнения в ползание

-Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках -Формирование навыка рациональной техники бега

-Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки -Специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом -Подвижные игры с мячом

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

**При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов:**

В конце учебного года дети должны уметь:

Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.

- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота - 2м) Из 5 бросков 4 попадания
- Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия 1-2 раза теряя мяч.
- Передача мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 20-3 5 раз 1 раз теряя мяч
  - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 - 35 раз
  - Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
  - Участвовать в играх с элементами спорта
  - Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.
  - Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
  - Бег змейкой
  - **Формы организации работы с детьми:**
    - Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
    - Динамические и оздоровительные паузы;
    - Релаксационные упражнения;
    - Хороводы, различные подвижные виды игр;
    - Занимательные разминки;
    - Различные виды массажа;
    - Пальчиковая гимнастика;
    - Дыхательная гимнастика;
    - Минутка здоровья;
    - Самостоятельное наблюдение;
    - Закаливание,
    - Физическая культура,
    - Рациональное и полноценное питание,
    - Рациональный отдых,
    - Прогулки на свежем воздухе.
    - Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
    - Словесное объяснение;
    - Показ выполнения;
    - Игровая форма;
    - Целесообразное использование оборудования;
    - Использование музыкального сопровождения;
    - Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
    - Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
    - Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
    - Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
    - Освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
    - Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;

- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование различных видов мячей для ОРУ;
- Использование дыхательных упражнений;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

### **Основные направления и формы работы с семьей**

- День открытых дверей в спортивном зале
- Круглые столы и т.д.
- Дни здоровья,
- Вечера развлечения
- Физкультурные праздники
- Беседы — индивидуальные и групповые
- Консультации
- Наглядно-информационные работы
- Родительское собрание
- Анкетирование
- Спортивные праздники, досуги, развлечения, квест-игры.

В продолжение работы над данной темой будет осуществляться формирование у детей правильной позиции по отношению к своему здоровью, развитием потребности в здоровом образе жизни (которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является пример родителей, а именно их отношение к здоровью), развитие у детей знаний и представлений о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья, по-прежнему активно привлекая семьи воспитанников.