

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 3
г. Вязьмы Смоленской области
От «30» августа 2019 года
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада №3
г. Вязьмы Смоленской области
№ 47 а от 02.09.2019 года



Программа дополнительного образования
по физкультурно-оздоровительному направлению
«Крепыш»
(программа разработана для детей старшего дошкольного возраста)

Соответствует обязательному минимуму
содержания образования

Рекомендовано к работе с 01 октября 2019 г.

Автор-составитель
инструктор по физической культуре 1 категории
Самолетова Т.И.

Содержание рабочей программы

1.Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель рабочей программы	3
1.3 Задачи рабочей программы	3
1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.5 Особенности развития детей дошкольного возраста (6 – 7 лет)	4
1.6 Планируемые результаты освоения	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Перспективное планирование занятий кружка	6
3. Организационный раздел	14
3.1. Структура занятия	14
3.2. Учебный план	15
3.3.Расписание занятий	16

Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа ориентирована на закон РФ «Об образовании», санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ Госсанэпиднадзором, и уставом образовательного учреждения. Программа реализуется в работе кружка «Крепыш» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 3 г. Вязьмы смоленской области.

Актуальность

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов. Мы все понимаем, как важно заниматься физкультурой и спортом, закалять свой организм, делать зарядку. Но порой очень трудно пересилить себя, заставить себя встать пораньше и сделать несколько упражнений.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым как духовно, так и физически надо прививать с детства, чтобы в будущем сформировать положительный образ здорового человека.

Цель:

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения своего здоровья.

Задачи:

1. Повышение уровня здоровья детей.
2. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
3. Воспитание потребности в здоровье.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а так же с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе необходимого оборудования для занятий, которые ориентированы на детей нашего детского сада. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику, элементы антистрессовой гимнастики, релаксации, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного учреждения, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой и желание родителей.

Количество групп: 2 (подготовительные к школе группы).

Наполняемость групп: до 15 человек (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и воспитания и социальной защиты детей РФ).

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Возраст детей: 6-7 лет.

Программа рассчитана на 1 год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий: 30 минут, 1 раза в неделю (4 раз в месяц).

Особенности развития детей дошкольного возраста.

Основным средством оздоровительной физкультуры являются физические упражнения. Их выбор и методика применения, прежде всего, зависит от состояния здоровья детей. Так, абсолютно здоровым детям могут быть

назначены разнообразные упражнения на тренировку дыхания, в равновесии и формировании осанки.

Для детей с пограничными возможностями выбор нагрузок строго индивидуален. При выборе нагрузок для больных детей учитываются диагноз, период заболевания и степень повреждения функции больного органа, т.е. его функциональная недостаточность.

Рост (длина тела) – важнейший показатель физического развития, регулируемый соматотропным гормоном гипофиза (СТГ) – гормоном роста. Особенно много СТГ выделяется в период 0-12 месяцев жизни ребёнка, за это время его рост увеличивается на 25 см и более. Значительно увеличивается длина тела в 4-7 лет. В этом возрасте выделяется много соматотропного гормона гипофиза, андрогенов, активно функционирует щитовидная железа, тело гармонично растёт в длину, развиваются органы и кроветворная ткань. Среднее увеличение длины тела на 4-5-м году жизни ребёнка составляет 4-6 см, на 6-7-м году – 8-10 см.

При адекватных (соответствующих) нагрузках рост ребёнка увеличивается от года к году. Особенно полезны умеренные по величине и интенсивности нагрузки, упражнения на растягивание, упражнения в расслаблении и на формирование осанки, прыжки, подскоки, наклоны вперёд и в сторону, элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол), плавание. Эти упражнения раздражают зоны роста, стимулируют обмен веществ, устраняют сутулость, способствуют растяжению позвоночника.

Ожидаемый результат

Воспитание здорового во всех отношениях ребёнка. Укрепление физического и психического здоровья детей, сплочение детского коллектива, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

Содержательный раздел
Перспективное планирование занятий кружка «Крепыш»

Месяц	Неделя	Планирование	Количество часов
Октябрь	1	• ОБЖ • Дыхательная гимнастика • Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	8
	2	Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Ноябрь	1	Как закаляться	

		Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов Упражнения на релаксацию	8
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет – наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	
	4	Неболейте Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения основных видов движений Массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
Декабрь	1	Как закаляться	

		Если хочешь быть здоров Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов Упражнения на релаксацию	8
	3	Мышцы, кости и суставы Скелет – наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Январь	1	Как закаляться Сохрани своё здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж	

		Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов Упражнения на релаксацию	8
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка – стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Февраль	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения	

		техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
	2	Неболейте Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	8
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка – стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Март	1	Как закаляться Если хочешь быть здоров	

		Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов Упражнения на релаксацию	
	3	Мышцы, кости и суставы Осанка – стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	8
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Апрель	1	Как закаляться	

		Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	
	2	Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов Упражнения на релаксацию	8
	3	Мышцы, кости и суставы Спорт – это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры по различным видам спорта	
	4	Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Май	1	Как закаляться	

		Сохрани своё здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	
	2	Неболейка Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	
	3	Мышцы, кости и суставы Спорт – это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры по различным видам спорта	
	4	Неболейка (итоговый) Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	8

Организационный раздел

Структура занятия

Подготовительная часть 5-10 минут	Задачи: 1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой ЦНС, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). 2. Формирование умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Средства: строевые упражнения, самомассаж, танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами на координацию движений.
Основная часть 12-15 минут	Задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. Средства: значительный подъём нагрузки, выполнение упражнений с различным оборудованием, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.
Заключительная часть 3-5 минут	Задачи: 1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности. 2. Подведение итогов занятия. 3. Задание на дом. Средства: успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

Утверждено МБДОУ д/с № 3
г. Вязьмы Смоленской области
Приказом № 47а
от «02» сентября 2019 г.

**Учебный план МБДОУ д/с №3
г. Вязьмы Смоленской области на 2019-2020 учебный год**

	Подготовительная к школе группа комбинированной направленности	Подготовительная к школе группа комбинированной направленности
	№3	№5
Часть, реализуемая участниками образовательных отношений - 40%	1/30 мин	1/30 мин

Утверждено МБДОУ д/с № 3
г. Вязьмы Смоленской области
Приказом № 47а
от «02» сентября 2019 г.

Расписание занятий творческого объединения «Крепыш»

Среда	Подготовительная к школе группа № 3	15.30-16.00
Четверг	Подготовительная к школе группа № 5	15.30-16.00