

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Сказка» г.Демидова Смоленской области

ПРИНЯТО:

педагогическим советом МБДОУ
детский сад №2 «Сказка»
протокол №1 от 28.08.2017г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
детский сад №2 «Сказка» г.Демидова
Н.А.Харебова
приказ № 1-о/д от 30.08.2017г.



ПРОГРАММА

физкультурно- оздоровительного кружка

«КРЕПЫШИ»

на 2017-2019 учебный год

Воспитатели: Щепкина З.П.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Сказочная физкультура» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр

- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принципы взаимодействия с детьми:
 - сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
 - постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 2 года:

- 1 раз в неделю

- время проведения – 8-10 минут (первая младшая группа)

10-15 минут (вторая младшая группа)

- количество детей – 8-10

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

Организация работы с детьми строится с учетом *психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.*

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.
- Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- текущий (проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме).
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

- открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

Ожидаемые результаты.

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Структура

Кружок по физической культуре для младших дошкольников проводится в игровой форме и включает в себя:

- пальчиковые игры,
- подвижные игры,
- игры малой подвижности,
- игровые упражнения,
- логоритмические упражнения.

Тематический план работы кружка в первой младшей группе (2-3 года).

Январь.

1 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «Гули – гули»
2. Подвижная игра «Поезд»
3. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»
4. Игра малой подвижности «Пузырь»

2 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «Гули – гули»
2. Подвижная игра «Самолеты»
3. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»
4. Подвижная игра «Воробушки»

3 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «Гули – гули»
2. Игровое упражнение «Мячик»
3. Игровое упражнение «Кто дальше прокатит?»
4. Игра малой подвижности «Зайка серый умывается»

Февраль.

1 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «На лужок»
2. Игровое упражнение «Найди свой домик»
3. Подвижная игра «Поезд»
4. Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»

2 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «На лужок»
2. Игра малой подвижности «Зайка беленький сидит»
3. Подвижная игра «Ловкие зайчата»
4. Игра малой подвижности «Найдем зайчонка»
5. Лого-ритмическое упражнение «Три кота»

3 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «На лужок»
2. Игра малой подвижности «Пузырь»
3. Игровое упражнение «Из обруча в обруч»
4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
5. Лого-ритмическое упражнение «Три кота»

4 занятие

1. Пальчиковая гимнастика «На лужок»
2. Подвижная игра «Игра с собачкой»
3. Игровое упражнение «По мостику»
4. Игровое упражнение «Поймай снежинку»
5. Лого-ритмическое упражнение «Медвежата»»

Март.

1 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Сорока»
2. Игровое упражнение «Через болото»
3. Подвижная игра «Быстрые жуки»
4. Лого-ритмическое упражнение «Лягушки»
5. Игра малой подвижности «Качели»

2 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Сорока»
2. Игра малой подвижности «Веселись детвора»
3. Подвижная игра «Кузнечики»
4. Игровое упражнение «Мячик»
5. Игра малой подвижности «Качели»

3 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Сорока»
2. Подвижная игра «Лохматый пес»
3. Игровое упражнение «Пролезь в норку»
4. Подвижная игра «Мыши и кот»
5. Лого-ритмическое упражнение «Рыбки»

4 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Сорока»
2. Подвижная игра «Игра с собачкой»
3. Игровое упражнение «Найди свой цвет»
4. Игровое упражнение «Слушай сигнал»
5. Лого-ритмическое упражнение «Снег-снежок»

Апрель.

1 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»
2. Игра малой подвижности «Зайка беленький сидит»
3. Подвижная игра «Лошадки»
4. Игровое упражнение «Ветерок»
5. Игра малой подвижности «Автомобили»

2 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»
2. Игровое упражнение «Перебрось мяч»
3. Игровое упражнение «Прокати мяч»
4. Игровое упражнение «Мячик»
5. Игра малой подвижности «Найдем собачку»

3 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»
2. Игровое упражнение «Слушай сигнал»
3. Игровое упражнение «Через шнур»
4. Подвижная игра «Ровным кругом»
5. Игра малой подвижности «Курочка»

4 занятие.

1. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»
2. Игровое упражнение «Поймай комара»
3. Игра малой подвижности «Мы топаем ногами»
4. Игра малой подвижности «Веселись детвора»
5. Игровое упражнение «Выше –ниже»

Тематический план работы во второй младшей группе (3-4 года)

Сентябрь:

1. «Это я»
2. Ай, да зайчики

Октябрь:

1. Магазин игрушек
2. Вот поезд наш едет

Ноябрь:

1. Покататься я хочу.
2. Большие деревья.

Декабрь:

1. На бабушкином дворе
2. Скоро праздник Новый год

Январь:

1. Убежали башмачки
2. Котята учатся прыгать.

Февраль:

1. Зимнее путешествие колобка.
2. Антошка идет в армию.

Март:

1. Прогулка в лесу.
2. Веселые блинчики

Апрель:

1. Надо, надо умываться
2. Поиграй с медведем.

Май:

1. Айболит и его друзья
2. Мой веселый звонкий мяч.

Дата	Тема и содержание занятия	Формы и методы работы на занятии	Кол-во часов
Сентябрь	«Это я» Расширять представления о себе.	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки,	15 мин.

	<p>Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях.</p> <p>Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея).</p> <p>Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми</p>	<p>мальчики»</p> <p>3.Игра «Части тела и органы»</p> <p>4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела»</p>	
	<p>«Ай да зайчики»</p> <p>Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>3.Беседа о пользе овощей.</p> <p>4.Игровой массаж «Был у зайки огород».</p> <p>5.П/и «Лиса и зайцы»</p>	15 мин.
Октябрь	<p>«Магазин игрушек»</p> <p>вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, развивать стойкую потребность в движении.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2.Разминка с речитативом.</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4.Тренировка «В гости к мишке.</p> <p>5.П/и «Солнышко и дождик»</p>	15 мин.
	<p>«Вот поезд наш едет»</p> <p>Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2. Путешествие по станциям (подвижные игры)</p> <p>3. Релаксация.</p>	15 мин.
Ноябрь	<p>«Покататься я хочу»</p> <p>Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию.</p>	<p>Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!».</p>	15 мин.

	<p>Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</p>		
	<p>«Большие деревья»</p> <p>Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям;</p> <p>Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для двигательного аппарата;</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>1. Игровой момент.</p> <p>2. П/игры «Поровненькой дорожке», «Найди свой цвет».</p> <p>3. Имитационные движения.</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>	<p>15 мин.</p>
Декабрь	<p>«На бабушкином дворе»</p> <p>Воспитывать дружеские чувства, сопереживание успехам и неудачам товарищей, справедливость, уважительное отношение друг к другу. Повышение интереса к двигательным действиям. Укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. П/игры «Котята и ребята», «Лягушки».</p> <p>2. Подражательные движения.</p> <p>3. Отгадывание загадок</p> <p>4. Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка»</p> <p>5. Массаж рук и лица «Умывальная песенка»</p>	<p>15 мин.</p>
	<p>«Скоро праздник Новый год»</p> <p>— нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку;</p> <p>— закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;</p>	<p>1. Подражательные движения</p> <p>2. Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок»</p> <p>3. Массаж биологически активных зон «Наступили холода»</p> <p>4. П/игра «Лохматый</p>	<p>15 мин.</p>

		пес.	
Январь	<p>«Убежали башмачки»</p> <p>Популяризация здорового образа жизни. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.</p> <p>Закрепление полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Закрепление навыков самообслуживания (обуваться – разуваться).</p>	<p>1.Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки?»</p> <p>2.П/и «Кот и мыши»</p> <p>3.Самомассаж</p> <p>4.Игровое упражнение «Соберем зернышки»</p> <p>5.Импровизация «Цветы и бабочки»</p>	15 мин.
	<p>«Котята учатся прыгать»</p> <p>профилактика нарушений функций органов дыхания и повышение общей сопротивляемости организма; формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных.</p>	<p>1.Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся».</p> <p>2.Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок.</p> <p>3.Дыхательная гимнастика.</p> <p>4.Игра «Строим дом»</p>	15 мин.
Февраль	<p>«Зимнее путешествие Колобка»</p> <p>Активизировать имеющиеся знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма.</p>	<p>1.Игровой массаж.</p> <p>2. Массаж биологически активных точек «Снеговик».</p> <p>3.Игра «Замри».</p>	15 мин.

		4.Гимнастика для стоп.	
	<p>«Антошка идет в армию»</p> <p>развивать общую выносливость организма;</p> <p>закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;</p> <p>развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений;</p> <p>воздействуя на двигательную сферу ребенка, создать положительное настроение.</p>	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи».	15 мин.
Март	<p>«Прогулка в лесу»</p> <p>Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох, закреплять правильное и четкое произношение звуков п, х, формировать фонетическую ритмику, развивать общую, мелкую и артикуляторную моторику</p>	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Пальчиковый массаж.</p> <p>3.ОВД «Ежик весело шагает»</p> <p>5.П/и «Догонялки с ежиком»</p>	15 мин.
	<p>«Веселые блинчики»</p> <p>Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;</p> <p>Формировать и закреплять навыки правильной осанки;</p> <p>Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;</p> <p>Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту;</p>	<p>Эстафеты с блинчиками: «Пронеси - не урони», «Черепашки», «Пройди через кочки», «Крабики».</p> <p>П/игра «Большая уборка»</p>	15 мин.
Апрель	<p>«Надо, надо умываться»</p> <p>Создать позитивное отношение к</p>	<p>1.Игра «Мое утро».</p> <p>2.Физ. минутка</p>	15 мин.

	<p>культурно-гигиеническим навыкам; усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей.</p>	<p>«Хомка-хома, хомячок».</p> <p>3.Ст-ие «Микроб».</p> <p>4.Закаливающее носовое дыхание.</p> <p>5.Упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко».</p>	
	<p>«Поиграй с медведем»</p> <p>- развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции.</p> <p>- Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе;</p> <p>- Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.</p>	<p>1.Импровизированные упражнения на мышцы рук и ног</p> <p>2. П/ игры «У медведя во бору», «Медведь и зайцы, «Догони».</p> <p>3. Элементы эстафеты «Кто быстрее»</p>	15 мин.
Май	<p>«Айболит и его друзья»</p> <p>Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности.</p>	<p>1.«Зверобика».</p> <p>2.Хороводная игра «Зайнышка».</p> <p>3.Игровые упражнения «Быстрые зайнышки», «Лиса в норке».</p> <p>4.Игровой массаж «Медвежата в чаще жили».</p>	15 мин.
	<p>«Мой весёлый, звонкий мяч...» (вторая младшая группа)</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча; закрепить умение продвигаться по кругу;</p>	<p>1.Упражнение «Веселые мячики.</p> <p>2.Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с</p>	15 мин.

	<p>развивать ловкость; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.</p>	<p>мячом, зажатым между ног», «Прокати по дорожке».</p> <p>3.Игра «Летит мой мяч».</p>	
--	--	--	--