Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Ласточка» общеразвивающего вида города Горно-Алтайска»

Согласовано Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующая МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Детский сад №1 «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.Горно-Алтайска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ф.Кокорина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014

Программа дополнительного образования

по физкультурно-оздоровительному кружку

«Крепыш»

(программа разработана для детей старшего дошкольного возраста)

Преподаватель:

Кертекова Алевтина Павловна

Горно-Алтайск, 2014 г.

**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.5 Особенности развития детей дошкольного возраста (4 – 7 лет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

1.6 Планируемые результаты освоения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

2. Содержательный раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

3. Организационный раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

**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 дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 «Ласточка» общеразвивающего вида города Горно-Алтайска».

**Актуальность**

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов. Мы все понимаем, как важно заниматься физкультурой и спортом, закаливать 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 (старшая и подготовительная).

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: 5-7 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий: 20-30 минут, 2 раза в неделю (8 раз в месяц).

**Особенности развития детей дошкольного возраста 4-7 лет.**

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.

**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 | Неболейка  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 | Неболейка  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 | 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 |
| 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 | 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 | Неболейка (итоговый)  Дыхательная гимнастика  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию  Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием |

**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). |