**Муниципальное дошкольное учреждение детский сад комбинированного вида   
№22 «Аленький цветочек» г.Волжск, РМЭ**

**Программа**

**кружковой работы   
спортивно-оздоровительной секции   
«Калейдоскоп»**

***Автор:*** *Шамшурова Ирина Григорьевна*

*Инструктор по физической культуре   
МДОУ №22*

**ВВЕДЕНИЕ**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Год от года увеличивается количество взрослых людей, страдающих сердечно-сосудистыми и дыхательными заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, что является прямым следствием гиподинамии, являющейся своеобразной болезнью, определение которой звучит угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». Эта страшная болезнь наблюдается не только у взрослых, но она становится моложе и о ней стоит говорить уже в дошкольном детстве.

Физиологи отмечают, что движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека, именно поэтому важно её полное удовлетворение особенно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Так, у малоподвижных детей чаще наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровье зависит от их двигательной активности.

Программой воспитания и обучения в детском саду предусмотрено освоение образовательных стандартов и предложен примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Общепринятая система физического развития детей дошкольного возраста не обеспечивает нарастание их функциональных возможностей. Современные ФГТ в ДОУ, подталкивают нас к выбору более эффективных средств обучения и воспитания на основе современных методов и новых инновационных технологий. В связи с этим возникает необходимость разработки программно-методического обеспечения с использованием нетрадиционных, эффективных и разнообразных форм, средств и методов физического и эстетического воспитания.

Для того чтобы повысить уровень двигательной активности детей необходим новый подход к решению проблемы. Поэтому я решила организовать спортивно-оздоровительную секцию, которая как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; и предусматривает развитие детей свыше образовательных стандартов. В этом её новизна и отличительная особенность.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Этому в большей степени способствует гимнастика.

Гимнастика оказывает общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияет на сердечнососудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость).

Все это возможно только при правильной организации секционной работы, умелом планировании и целесообразном подборе специальных упражнений, традиционного и нетрадиционного оборудования.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сравнительный анализ динамики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста нашего ДОУ за последние годы и анализ развития общей выносливости как показателя работоспособности и готовности детей к школе указали положительный, но вместе с тем незначительный рост результатов физической подготовленности.

Одним из путей решения проблемы является организация секционной работы с детьми старшего дошкольного возраста, которая предусматривает увеличение двигательной активности, расширение их творческого потенциала.

Программа спортивно-оздоровительной секции по гимнастике «Калейдоскоп», позволяет насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. А также направлена на повышение физического, нравственно-эстетического уровня детей.

В программе представлены восемь разделов, каждый из которых состоит из нетрадиционных оздоровительных, спортивных и развивающих видов гимнастики, а основными являются элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, ритмическая гимнастика и степ-аэробика.

Нетрадиционные виды упражнений представлены креативной гимнастикой, стретчинг-гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой и музыкально-подвижные игры.

**Цель:**

Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста. Содействие гармоничному развитию личности дошкольника разными видами гимнастики.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

-  способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-  содействовать профилактике плоскостопия;

-  формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-   содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, предметной ловкости.

-   формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

-   развивать координацию, гибкость, пластичность, выносливость, силу, умения ориентироваться в пространстве;

-   развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

-   формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

-   развивать мышление, внимание, воображение, находчивость;

-   воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

-   развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

**Основные принципы составления программы и работы секции**

***Принцип доступности.*** Программа доступна и ориентирована на среднего ребёнка.

***Принцип "не вреди".*** Предусматривает выполнение всех норм дозировки.

***Программно-целевой принцип.*** На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

***Принцип интеграции.*** Построен, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

**Основные направления секционной работы**

В спортивно-оздоровительной секции представлена спортивная, оздоровительная и развивающая гимнастика.

***Спортивная гимнастика*** – решает задачи спортивно-оздоровительной подготовки детей и включает два раздела: «Элементы художественной гимнастики», «Элементы акробатики».

Главное назначение ***оздоровительной гимнастики*** состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает следующие разделы: «Ритмическая гимнастика», «Степ-аэробика», «Стретчинг-гимнастика».

***Развивающая гимнастика*** направлена на раскрытие творческого потенциала детей, реализация возможностей физических упражнений в интеллектуальном развитии воспитанников. Включает пальчиковую гимнастику, музыкально-подвижные игры, креативную гимнастику в неё входят творческие игры, двигательная сказкотерапия.

Все разделы спортивной секции объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

 Спортивно-оздоровительная секция «Калейдоскоп» - рассчитана на два года обучения – от 5 до 7 лет.

**Содержание спортивно-оздоровительной секции, цели и задачи.**

1. **«Элементы художественной гимнастики», (по программе «Старт»)**

*(Входит обучение упражненй с лентой, со скакалкой, с мячом, с обручем).*

Цель: способствовать обогащению детей знаниями и двигательным опытом в области художественной гимнастики.

Задачи: способствовать формированию правильной, красивой осанки, изящества движений, развитию гибкости, быстроты, координации движений, предметной ловкости, прыгучести, чувства ритма, музыкального слуха, памяти на движение, воспитанию эстетического вкуса, чувства прекрасного.

1. **«Элементы акробатики», (по программе «Старт»).**

Цель: способствовать расширению двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения ими физических упражнений (элементов акробатики).

Задачи: способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом, правильной осанки; развитию гибкости, координации движений, ловкости; воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, целеустремлённости.

1. **«Ритмическая гимнастика».**

*(Подбор танцевальных упражнений направленных на работу и развитие всех мышц и суставов).*

Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.

Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.

Задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия.

1. **«Степ-аэробика».**

(*Танцевальная аэробика, сочетающая танцевальные движения и общеразвивающие упражнения с подъемами и спусками на степ-платформе).*

Цель: содействовать в физическом развитии дошкольников средствами аэробного комплекса.

Задачи: способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, улучшению психического состояния, снятию стрессов; повышать работоспособность и двигательную активность; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

1. **«Стретчинг-гимнастика».**

*(Комплекс статических растяжек, предназначенный для укрепления мышц и гибкости суставов).*

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта.

Задачи: способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, подвижности, суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться; совершенствовать координационные способности воспитанников.

1. **«Пальчиковая гимнастика».**

*(По методике Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»).*

Цель: способствовать обогащению внутреннего мира ребёнка и развитию речи.

Задачи: способствовать развитию ручной умелости, мелкой моторики, оказывать положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивать фантазию.

1. **«Дыхательная гимнастика», (по программе «Старт»).**

Цель: развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Задачи: учить детей упражнениям способствующие формированию различных типов дыхания (дыхание с задержкой, грудное дыхание, брюшное дыхание, смешанное дыхание).

1. **«Музыкально-подвижные игры», (по программе «Са-Фи-Дансе»).**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

1. **«Креативная гимнастика».**

*(Входят творческие игры, сказкотерапия по методике В.А.Овчинникова, А.А.Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников»)*

Цель: способствовать раскрытию творческого потенциала детей, развитию их творческих способностей.

Задачи: способствовать формированию творческой и познавательной активности детей, осмысленной моторики ребёнка-дошкольника, развитию творческого воображения, навыков самовыражения через движение, воспитанию личностных качеств, активности, любознательности.

**Структура занятия состоит из 3 частей:**

**І. Вводная часть.**

На данном этапе проводится разминка, включающая ритмическую гимнастику, которая чередуется со степ-аэробикой.

**ІІ. Основная часть.**

Состоит из элементов художественной гимнастики и элементов акробатики, куда входят перекаты, кувырки, упражнения на кольцах и лазанье по канату; стретчинг-гимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

**ІІІ. Заключительная часть.**

Включает, креативную гимнастику, дыхательную гимнастику.

**Оборудование:**

Скакалки

Гимнастические ленты – 2 м

Резиновые мячи – d=20-25см

Обручи

Степ-платформы – h-8см, l – 40см, b – 25cм

Спортивный комплекс «Батыр»

**Расписание спортивно-оздоровительной секции.**

Вторник – 15.30-16.05

Четверг – 15.30-16.05

**Учебный план спортивно-оздоровительной секции.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продолжительность занятий** | **занятий в неделю** | **Часов в неделю** | **Занятий в год** | **Часов в год** |
| 35 мин | 2 | 1ч.10мин. | 56 | 31ч.20мин. |

**Реализация спортивно-оздоровительной секции предполагает следующие ожидаемые результаты:**

Ожидается, что представленная организация материала повысит двигательную активность детей и будет способствовать:

1. Улучшению роста показателей физического развития и подготовленности детей;
2. Развитию координационных способностей;
3. Повышению уровня двигательной активности дошкольников в течение дня;
4. Повышению интереса детей к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни;
5. Улучшению состояния предметно – развивающей среды;
6. Повышению уровня педагогической компетенции воспитателей ДОУ и родителей.