Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
(дошкольное отделение ул. Ботаническая, 12)

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 7
Лепетина Н.В._____
« 30» августа _____2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепышок» (физкультурно-спортивная направленность) (для детей от 4 до 5 лет)

Срок освоения 1 год,

36 часов.

Автор-составитель:
Кузнецова И.В.
воспитатель I кв. категории

г. Боровичи

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепышок» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья воспитанников МАОУ СОШ №7 (дошкольное отделение ул. Ботаническая, 12).

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06-1844);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) (пункт XII: Требования к организации физического воспитания);
- Устава МАОУ СОШ №7 (дошкольное отделение ул. Ботаническая, 12).

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы нашего ДОУ, как одно из приоритетных направлений. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

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 также с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.3. Новизна дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей

организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и разминки, игровой массаж, точечный массаж, пальчиковые игры, релаксации; использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

1.4. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств и умений.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

1. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости;
2. Обучение элементарным приёмам точечного самомассажа;
4. Формирование представлений о правильной осанке, умении её контролировать;
5. Формирование представлений о значимости (полезности) физических упражнений.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку.
2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.
5. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.

В программе применено сочетание оздоровительных технологий: дыхательной, пальчиковой гимнастики; точечного массажа, игровой, релаксационной.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях.

1.6. Возраст детей.

Программа рассчитана на возраст детей от 4 до 5 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы.

1.7. Сроки реализации.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

1.8. Продолжительность образовательного процесса.

Курс занятий рассчитан на один год (девять месяцев) - с сентября по май, продолжительность занятий – 20 мин; 1 занятие в неделю; не более 4 занятий в месяц.

Основной формой реализации ДОП являются специально организованные групповые занятия, которые включают в себя:

- *теоретические часы* (объяснение, рассказ и одновременный показ упражнений взрослым, беседы с детьми);
- *практические часы* (разучивание и выполнение упражнений, разучивание игр различной подвижности и др.)

Численный состав детей: не более 20 человек.

1.9. Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы и способы их проверки.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.
2. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных диагностирования физической подготовленности и физического развития детей (октябрь и май). Диагностирование предполагает заполнение таблицы с определением уровня развития детей. (см. Приложения).

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес,

исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями;

1.10. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Формой подведения итогов становятся открытые занятия для родителей и выступление на родительском собрании.

2. Учебный план.

Учебный план разработан для каждого года обучения и соответствует нижеприведённым таблицам.

№	Наименование раздела	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Занимательная разминка	0,5	4	4,5
2	ОРУ	0,5	4	4,5
3	Полоса препятствий	0,5	9	9,5
4	Весёлый тренинг	0,5	6,5	7
5	Подвижная игра	0,5	6,5	7
6	Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики	0,5	3	3,5
	Итого:	3	33	36

3. Содержание программы.

1.Занимательная разминка

Правила поведения в зале. Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия. Занимательная разминка - чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков.

2.ОРУ

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с кубиками, с обручами, с флажками.

3.Полоса препятствий

Выполнение основных видов движений в игровой форме (ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; ползание на четвереньках прямо до ориентира; метание мешочка вдаль и др.).

4.Весёлый тренинг

Игровые упражнения развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

5.Подвижная игра

Подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры на расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения; на развитие основных движений; на умение двигаться по сигналу; на развитие у детей наблюдательности, внимания, активности.

6. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

4. Методическое обеспечение программы.

- Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.
- Использование диагностических методов — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного и итогового контроля.

На год обучения разработано методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в виде учебно-календарного плана.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Аудиокассеты, диски	
2	Музыкальный центр	1 шт.
3	Спортивная форма	по кол-ву детей
4	Спортивные снаряды: маты гимнастическая лестница батут гимнастические скамейки	 1 шт. 1шт 2 шт. 4 шт.

5	Атрибуты для упражнений: и игр: • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки • ленточки • гантели • мячи массажные	 по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого по кол-ву детей

Библиографический список

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [текст] / Э.И. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. – 134с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. [текст] / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение,1981. – 98с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. [текст] / Л.Д. Глазырина. М: ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. [текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.-296с.
5. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» [текст] / М: АРКТИ, 2000 г. – 108с.
6. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [текст] / Э.Я. Степанненкова. М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. [текст] / А.И. Фомина. М.: Просвещение, 1984. – 125с.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» [текст] / М: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003г. – 400с.

Приложение

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Низкий уровень: Н

Средний уровень: С

Высокий уровень: В

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети

Н - низкий уровень

С - средний уровень

В - высокий уровень