

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 337 Ворошиловского района Волгограда»

(МОУ детский сад № 337)

«Согласовано»

Протокол педагогического совета

№ 1

от « 04 » 09 20 18 г.

Заведующий МОУ детский сад № 337

Е.А. Медведева  
Приказ № 177 от 03.08.18



**Рабочая программа**  
**Дополнительного образования**  
**Физкультурно-оздоровительной секции**  
**«Крепыш»**  
**для детей 5-7 лет**  
**на 2018-2020 учебный год**

Разработал:  
Инструктор по физической культуре  
МОУ детский сад № 337  
первой квалификационной категории  
Крутикова Мария Александровна

## Оглавление

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Список воспитанников физкультурно-оздоровительной секции «Крепыш» ..... | 3  |
| Пояснительная записка. ....                                             | 4  |
| Цели программы.....                                                     | 4  |
| Задачи программы. ....                                                  | 5  |
| Содержание программы.....                                               | 5  |
| Организация физкультурно-оздоровительного процесса. ....                | 5  |
| Структура занятий. ....                                                 | 5  |
| Методы и формы организации занятий: .....                               | 7  |
| Организационно - методические рекомендации. ....                        | 7  |
| Оценка эффективности реализации программы. ....                         | 7  |
| Ожидаемые результаты. ....                                              | 8  |
| Методы исследования.....                                                | 9  |
| Учебно-тематический план.....                                           | 11 |
| Перспективный календарно-тематический план работы секции «Крепыш» ..... | 11 |
| для 1-ой группы (дети 5--6 лет).....                                    | 17 |
| Перспективный календарно-тематический план работы секции «Крепыш» ..... | 17 |
| для 2-ой группы (дети 6-7 лет).....                                     | 23 |
| Список используемой литературы.....                                     | 23 |

## 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.

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.

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.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13 и Уставом МОУ детский сад № 337.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Парамоновой Л.А. и др.;
- «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

### Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки, а также повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

### Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

## **Содержание программы.**

### **Организация физкультурно-оздоровительного процесса.**

Занятия в секции «Крепыш» проводятся в двух возрастных группах:

1 группа – дети 5-6 лет.

2 группа – дети 6-7 лет.

Данная программа рассчитана на один год в группе с 5 до 6 лет, и на один год в группе с 6 до 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

1 группа – 25 минут,

2 группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы). Набор в секцию проводится на основании медицинских заключений и диагностического тестирования.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Структура занятий.**

#### **Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

#### **Основная часть:**

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **Методы и формы организации занятий:**

-словесное объяснение;

- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

#### **Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения.
2. Бег, ходьба, передвижения.
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы.
8. Упражнения на расслабление.
9. Дыхательные упражнения.
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

#### **Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

1. Гимнастические скамейки.
2. Стульчики.
3. Гимнастическая стенка.
4. Наклонная доска.
5. Мячи.
6. Гимнастические палки.
7. Обручи.
8. Скакалки.
9. Мешочки с песком.
10. Гантели.
11. Фитболы.
12. Кегли.
13. Большие и малые кубы.
14. Дуги.
15. Бревно.
16. Мячики-ежики.
17. Массажные дорожки и коврики.
18. Гимнастические маты.
19. Нетрадиционное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики.

#### **Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой - формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **Оценка эффективности реализации программы.**

#### **Ожидаемые результаты.**

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

*Знания:*

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

*Навыки и умения:*

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

*Личностные качества:*