

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №271 Краснооктябрьского района Волгограда»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МОУ детского сада № 271
Протокол №1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНА:
заведующим
МОУ детского сада № 271
Чубасова О.Б. Чубакова
Приказ № 69 от 30.08.2019г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
кружка художественной направленности
«Здоровейка»**

**для детей 3-4 лет
на 2019-2020 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Кривчикова Анастасия Александровна

Волгоград, 2019

Содержание:

1.	Целевой раздел:
1.1	Пояснительная записка.
1.2	Цель и задачи реализации программы.
1.3	Планируемые результаты освоения программы
2.	Содержательный раздел:
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»
2.2	Описание вариативных форм, способов и методов реализации программы
2.3	Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми 3-4 лет
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
3.	Организационный раздел
3.1	Учебный план
3.2	Кадровый состав
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды Методическое обеспечение программы

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

Программа «Крепыши» разработана на основе закона РФ «Об образовании в РФ», ФГОС ДО, «Концепции дошкольного воспитания», письма Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Программа направлена на детей младшего дошкольного возраста, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и для детей с нарушениями речи.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

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, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

	<i>Четвертый год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.
<i>Что осваивают дети</i>	Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

	- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	
Планируемые результаты	Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. <i>результат</i> проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	У

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание раздела «Физическое развитие»

по образовательной области «Физическая культура» Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом.

Описание вариативных форм, способов и методов реализации программы

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

В кружковой деятельности с детьми младшего дошкольного возраста используются все формы, но основной является сюжетно-игровая и игровая форма.

Педагогические технологии, используемые в программе «Здоровейка»

1. Здоровьесберегающие

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)

Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

2. *Технологии развивающего обучения* (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3. *Игровые технологии* (использование игровых персонажей).

2.3. Перспективный план работы кружка «Здоровейка»

По развитию художественному воспитанию детей через игровую деятельность 3-4 года «Здоровейка»

	Ритмичная гимнастика, ОРУ	П/и, игры на внимание, коммуникативные игры.	Пальчиковые игры, гимнастика	Дыхательные упражнения
Сентябрь	«Мухи» 10мин.	«Мухи и варенье» 5-7мин.	«Мухи» 6мин	«Задуй свечу» 5мин.
	«Как прекрасен этот мир» 10мин.	«Дарики-дарики» 5мин.	«Зайка» 6мин.	«Веточка» 3мин.
	«Настоящий	«Зайчик, стой!» (на	«Барабан»	«Ворона»

	друг» 10мин.	внимание, координация движения) 6-7мин.	(массаж ног) 5мин.	5мин.
	ОРУ «Червячки» 10мин.	Двигательные упражнения «Лягушка», «Воробей», «Паук». 10мин.	«Мухи» 6мин.	«Пчёлка» 3мин.
Октябрь	ОРУ «Заяц- хвоста» 10мин.	«Мы шагаем» (двигательные упражнения)10мин.	«Барабан» (массаж ног) 7мин.	«Веточка» 3мин.
	ОРУ «Осенний ветер» 10мин.	п/и «Зайцы и волк» 7мин.	«Зайка» 5мин.	«Ворона» 3мин.
	ОРУ «Овощи» 10 мин.	«Найди друга» 8мин.	«Медведь» 4мин.	«Надуем шарик» 3мин.
	«Ёжик резиновый» 13мин.	П/И «Ёжик» 7мин.	«Мухи» 6мин.	«Задувай свечу» 3мин.
Ноябрь	ОРУ «Осенние хлопоты» 13мин.	«Зайцы и волк» 5мин.	«Зайка» 5мин.	«Дровосек» вдох, на выдохе звук У- у-ух 3мин.
	«Ёжик резиновый» 13мин.	П/И «Ёжик» 7мин.	«Медведь» 4мин.	«Певец» «А» 3мин.
	ОРУ «Заяц- хвоста»10 мин.	«Найди друга» 8мин.	Массаж спины «Дождь»5мин.	«Певец» «О» 3мин.
	ОРУ «Осенние хлопоты» 10 мин.	«Замри»(на развитие творческих способностей)	«Зайка» 5мин.	«Певец» «А» 3мин.
Декабрь	Ритмичная гимнастика «Антошка» 10мин.	Д/У «На базар» 8мин.	«Медведь» 4мин.	«Певец» «У» 3мин.
	«Как прекрасен этот мир» 10мин.	П/И «Горох» 7мин.	«Лепёшки» 5мин.	«Ворона» 3мин.
	Ритмичная гимнастика «Антошка» 10мин.	«Зайцы и охотник» 8мин.	«Новогодняя ёлочка» 8мин.	« Певец» «А» 3мин.
	ОРУ «Лесорубы» 10мин.	Д/У «Конь» 8мин.	«Лепёшки» 5мин.	делают активный вдох, задерживают дыхание и на

				коротком выдохе говорят: «Пчхи!»
Январь	ОРУ «Снежная зарядка» 10мин.	Д/У «По снегу» 8мин.	«Новогодняя ёлочка» 8мин.	«Быстро-медленно» 3мин.
	Ритмичная гимнастика «Кабы не было зимы» 10мин.	П/И «Лиса и утки» Д/У «На санях» 8-9 мин.	«Медведь» 5мин	«Мороз» 3мин.
	ОРУ «Снежная зарядка» 10мин.	Д/У «По снегу» «Зайцы и охотник» 9мин.	«Новогодняя ёлочка» 8мин.	«Подуем на снежинку» 2мин.
	Ритмичная гимнастика «Кабы не было зимы» 10мин.	П/И «Ледышка» 5-6мин.	«Лепёшки» 5мин.	«Дровосек» вдох, на выдохе звук У-у-ух
Февраль	ОРУ «Карнавал» 10мин.	Эстафета «Зайцы с барабаном» 6мин.	Массаж рук «Ладони» 5мин.	«Волк» Серый волк в густом лесу-у-у-у! Часто воет на луну: «У-у-у!» Как услышишь этот вой-у-у-у! Убегай скорей домой-у-у-у!
	Ритмичная гимнастика «Горячая пора» 10мин.	Д/У «На санях» 6мин.	Пальчиковая игра «Каша» 4мин.	«Подуем на снежинку» 2мин.
	ОРУ «Карнавал» 10мин.	«Упражнения на координацию речи и движения» «Зимние забавы» 7-8мин.	«Зайка» 6мин.	«Волк» Серый волк в густом лесу-у-у-у! Часто воет на луну: «У-у-у!» Как услышишь этот вой-у-у-у! Убегай скорей домой-у-у-у!
	Ритмичная гимнастика «Горячая пора» 10мин.	Д/У «Лесные жители» 6мин.	Пальчиковая игра «Каша» 4мин.	«Мороз» 3мин.
Март	Гимнастика «Утро» 10мин.	Коммуникативная игра «Кузнец» 7мин.	Массаж рук «Ладони» 5мин.	«Певец» «У» 3мин.
	Ритм. Гимн. «Клоун Плюх» 10мин.	П/И «Догонялки» «Лучший друг» 8мин.	«Лепёшки» 4мин.	«Ворона» 3мин.

	Гимнастика «Утро» 10мин.	П/И «Ёжик» И.м.п «Замри» 8мин.	«Мухи» 6мин.	«Дровосек» У-у-ух 2мин.
	Ритм. Гимн. «Клоун Плюх» 10мин.	П/И «Зайцы и волк» «У медведя во бору»8 мин.	Пальчиковая игра «Каша» 4 мин.	«Цветочек» 2мин.
Апрель	«Как прекрасен этот мир» 10мин.	П/И «Лягушки и комары» Д/У «В лесу» 8мин.	Массаж тела «Комары»4 мин.	«БУЛЬ-БУЛЬ» энергичный вдох, на выдохе произносим «Буль-буль...»2мин
	Гимнастика «Утро» 10мин.	П/И «Кот и мыши», «Паук и мухи» 8мин.	Массаж для рук «Муравьишка»4 мин.	«Цветочек» 2мин.
	Ритмичная гимнастика «Волшебный цветочек» 10мин.	П/И «Невод» «Дарики-дарики» 8мин.	Массаж тела «Комары»4 мин.	«Волк» 3мин.
	Ритм. Гимн. «Клоун Плюх» 10мин.	Д/У «В лесу», «Ветер» 8 мин.	Пальчиковая игра «Козочка-красавица» 6 мин.	«БУЛЬ-БУЛЬ» энергичный вдох, на выдохе произносим «Буль-буль...» 2мин.
Май	ОРУ «Червячки» 10мин.	П/И «Догонялки с мишкой», «Лягушки и комары»8 мин.	«Мухи» 6 мин.	«Задуй свечу» 2мин.
	«Ёжик резиновый» 13мин.	Коммуникативная игра «Здравствуй друг»5 мин.	Пальчиковая игра «Подснежник» 5 мин.	«Быстро-медленно» 3мин.
	Ритмичная гимнастика «Вместе весело шагать» 10 мин.	Д/У «Прогулка в лес» 6 мин.	Пальчиковая игра «Каша» 4мин.	
	ОРУ «Уборка» 10 мин.	П/И «Смелый наездник», «Догонялки» 6мин.	Пальчиковая игра «Козочка-красавица» 6 мин.	«Певец» «О» 3мин.

2.4. Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания)

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале.
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности в день /мин/	Периодичность Образовательной деятельности /раз в неделю/	Объем образовательной нагрузки в месяц /мин/
15 мин.	2 раз	30 минут

Кружок проводится во второй половине дня 2 раза в неделю. Количество детей 10-12 человек. Помещение для кружка «Крепыши» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности.

3.2. Кадровый состав

№	ФИО	Должность	кв. категория	Образование	Пед стаж	Наличие КПК
1.	Кривчикова Настасия Александровна	Инструктор по физкультуре	—	Высшее	5	—

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи. 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.	Наглядно дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал 3. Слайды 4. Дидактические игры

**Список использованной литературы, рекомендуемой по программе
«От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы:**

1. С.Е.Голомидова «Физкультура Игровая деятельность» 3-5 лет 2005год.
2. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» М.: «Просвещение» 2011 г.
3. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 2011 г.
4. М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7лет»- Волгоград: 2013г.
5. Л. Г Верхозина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 3-6 лет- Волгоград: 2013г.
6. Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.