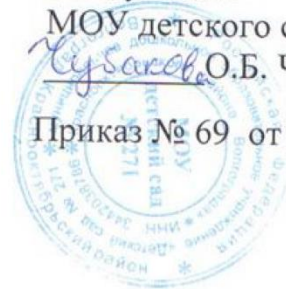


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №271 Краснооктябрьского района Волгограда»

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

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



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

**для детей 4-5 лет
на 2019-2020 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Кривчикова Анастасия Александровна

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа предусматривает реализацию ФГОС дошкольного образования, который предполагает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности. Одним из важнейших направлений развития и образования детей является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности (координация, гибкость, равновесие); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (в т.ч. о спортивных играх); овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей ЗОЖ.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий. По определению П.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, но и формирование качеств личности, что полностью отвечает ФГОС ДО.

Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Основное внимание в программе уделяется организации подвижных игр различных видов:

Цель программы

- обеспечение физического развития детей в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.
- совершенствование содержания двигательной деятельности младшего и подготовительного дошкольного возраста на основе использования элементов подвижных игр.
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Цель будет достигнута при решении следующих задач:

- знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- развитие сообразительности, речи, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Направление кружка: физкультурно-оздоровительное.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: от 4 до 5 лет.

Кружковая работа проводится во второй половине дня в спортивном зале в две подгруппы.

Занятие в кружке проходит 2 раз в неделю, продолжительностью 20-25 минут. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения.

Режим работы кружка дополнительного образования «Здоровейка»

День недели	Время занятий
среда	15:30-15:50
пятница	15:30-15:50

2. Календарно-тематический план кружка «Здоровейка»

Месяц/ дата проведения	Тема	Цель	Содержание
Сентябрь	Игры с бегом	Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.	
	Занятие 1	Развивать двигательную активность детей.	«Догони мяч» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 2	Выполнять движения по сигналу.	«Догони обруч» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 3	Упражнять детей скоростным навыкам в ходьбе, беге.	«Попробуй, догони» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 4	Развивать у детей умение действовать по правилам в игре.	«Перемена местами» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 5	Воспитывать положительный эмоциональный настрой от игр.	«Поймай дракона за хвост» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 6	Развивать двигательные навыки детей, ловкость, внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу.	«Коршун и наседка» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 7	Учить бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки во время игры	«Бег с препятствиями» Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 8	Развивать имитационные движения, быстроту с помощью игры «Хлоп, хлоп, убегай».	«Хлоп, хлоп, убегай». Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
	Занятие 9	Развивать навык совместных действий, быстроту реакции, скоростные качества, внимание с помощью игры «Липкие пеньки».	«Липкие пеньки». Малоподвижная игра «Тишина у пруда»
Октябрь 2019	Игры и игровые упражнения с прыжками	Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.	
	Занятие 10	Упражнять детей в умении прыгать в длину с места.	«Кто выше» Малоподвижная игра «Пустое место»

	Занятие 11	Отрабатывать навыки прыжка.	«Попрыгунчики» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 12	Развивать мышцы ног.	«Прыжки на одной ноге» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 13	Формировать волевые качества личности детей (смелость, решительность, уверенность в своих силах).	«Зайцы в огороде» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 14	Совершенствовать координацию движений.	«Прыжки с мячом» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 15	Побуждать детей к самостоятельной организации игры.	«Пингвины» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 16	Развивать силу и выносливость.	«Скачи за мной» Малоподвижная игра «Пустое место»
	Занятие 17	Закрепить навыки прыжков.	«Прыжки по кочкам» Малоподвижная игра «Пустое место»
Ноябрь 2019	Игры и игровые упражнения на метание	Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.	
	Занятие 18	Упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель во время игры.	«Попади в обруч» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 19	Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию зра.	«Прокати мяч в воротца» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 20	Воспитывать сотрудинческие отношения	«Сбей кеглю» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 24	Учить попадать в цель	«Попади в корзину» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 25	Развивать ловкость и глазомер.	«Лови—бросай» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 26	Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.	«Кто дальше бросит?» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 27	Развивать ловкость, меткостью Воспитывать выдержку, терпение.	«Попади в ворота» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
	Занятие 28	Закрепить игры в упражнениях на метание.	«Точный пас» Малоподвижная игра «Удочка под ногами»
Декабрь 2019	Игры и игровые упражнения на	Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и	

	равновесие	быстро его восстанавливать.	
	Занятие 29	Воспитывать организованность, внимание, умение управлять своими движениям.	«По ровненькой дорожке» Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 30	Развивать двигательную активность: быстроту	«С горки на горку» «Пройди по верёвочке» Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 31	Упражнять в сохранении равновесии и ориентировки в неожиданных ситуациях.	«Бег боком» Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 31	Развивать чувства ритма, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Снежная карусель».	«Снежная карусель». Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 32	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.	«Держи равновесие» Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 33	Закреплять умение бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки во время игры «Не будите медведя».	«Не будите медведя». Малоподвижная игра « Птицы и буря»
	Занятие 34	Развивать смелость , уверенность, и ловкость.	«Ходьба по доске» Малоподвижная игра « Птицы и буря»
Январь	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве	
	Занятие 35	Учить детей играть в парах, культурным навыкам (приветствовать друг друга). Воспитать патриотизм.	«Найди, где спрятался заяц» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 36	Совершенствовать умение в четком проговаривании текста в подвижных играх, соблюдать правила игры.	«Найди флажок» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 37	Развивать ориентировку в пространстве	«Бездомный заяц» «Воробышки и автомобиль» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 38	Продолжать учить быстро, реагировать на сигнал и изменения в окружающей обстановке.	«Кролики» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 39	Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Побуждать детей умению сохранять правильную осанку.	«Найди пару» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 40	Развивать чувство равновесия.	« Не задень»

			Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
	Занятие 41	Закрепить пройденный материал.	« Где звенит?» Малоподвижная игра « У кого в руке угадай»
Февраль	Игровые упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.	
	Занятие 42	Учить перелезанию «перевалом» через препятствие.	«Проползи между пирамидками» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 43	Тренировка общей силовой выносливости.	«Подлезь под воротики» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 44	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической стенке.	Лазанье по гимнастической стенке Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 45	Формировать навыки подлезать под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	« В зоопарке» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 46	Развивать внимание и координацию движений.	«Правильно двигайся» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 47	Развивать внимательность, ловкость.	«Перелезь через овраг» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 48	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	«Веселые туристы» Дыхательная гимнастика «Насос»
	Занятие 49	Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.	«Ловкие ребята» Дыхательная гимнастика «Насос»
Март	Игры-соревнования	Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектива	
	Занятие 50	Учить детей самостоятельно строиться по командам в колонны по 3 человека.	«Прокатись на мяче» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 51	Развивать силовые качества во время перетягивания команды на свою сторону.	«Перетягивание каната» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 52	Развивать воображения ребенка, внимательность, умения играть в коллективе.	«Цвета» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 53	Воспитывать сотрудиические отношения со своими сверстниками, помогать партнеру во время игры	«Достань шапку» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 54	Изучить подвижные игры «Салки со снежками» - учить попадать в игроков легким снежком, не выше уровня груди.	«Салки со снежками» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 5 6	Умение работать в команде.	«Передал - садись» Дыхательная гимнастика «Кошка»

	Занятие 57	Развивать быстроту, внимание, выносливость.	«Картошка в ложке» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 58	Умение действовать быстро по сигналу.	«К своим флажкам» Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Занятие 59	Закрепить умения играть в команде.	Игры-эстафеты
Апрель	Спортивные игры	Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать	
	Занятие 60	Тренировка двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	«Вышибалы» Спортивная игра в командах. Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 61	Освоение техники игры в спортивные игры.	«Юные спортсмены» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 62	Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.	«Забрось мяч баскетбольное кольцо» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 63	Научить детей перебрасывать мяч в парах ног, Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу.	«Юный футболист» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 64	Учить правильно держать клюшку и вести шайбу разными способами.	«Проведи шайбу» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 65	Формировать интерес к игре. Развивать умения строить фигуры. Стараться выбить 2-3 городка.	«Городки» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 66	Учить детей ездить по большому и малому кругу.	«Катание на велосипеде» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
	Занятие 67	Закрепить умения самостоятельно играть с мячом.	«Быстрые и меткие» Дыхательная гимнастика «Летающий мяч»
Май	Игры с мячом	Воспитывать чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр	
	Занятие 68	Совершенствовать навыки отталкивания и ловля мяча.	Броски малого мяча об пол Ловля обеими руками одновременно. Малоподвижная игра «Летает - не летает»
	Занятие 69	Передать мяч из рук в руки. координацию движений при оббегании предметов.	«Мяч ловцу» Малоподвижная игра «Летает - не летает»
	Занятие 70	Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.	«Мяч в обруч» Малоподвижная игра «Летает - не летает»
	Занятие 71	Совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.	«Мяч по дорожке» Малоподвижная игра «Летает - не летает»
	Занятие 72	Точно перебрасывать и ловить мяч.	«Подбрось – поймай» Малоподвижная игра «Летает - не летает»
	Занятие 73	Закрепить навыки и технику ведения мяча.	«Попади в кольцо» Малоподвижная игра «Летает - не летает»
всего	73		

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- *наглядные методы:* правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения.
- *вербальные (словесные) методы:* приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ;
- *практические методы:* игровой и соревновательный методы. *Игровой метод* развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. *Соревновательный метод* совершенствует движения, развивает творчество.

Предполагаемый результат освоения детьми содержания данной программы:

Дети должны знать:

- Дети должны хорошо владеть основными движениями (легкими, красивыми, уверенными);
- быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость (изменение правил игры, придумывание новых игр), творчески решать двигательные задачи.
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

Дети должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Контроль эффективности проведения занятий ведется в ходе индивидуального подхода, систематического проведения соревнований и состязаний. В конце года плановая диагностика уровня усвоения поставленных задач

4.Список использованной литературы

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.

5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
6. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
7. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
8. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. М.: 1989г.
9. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
11. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми среднего дошкольного возраста, 1986 г. М.М. Косторович, А.И. Михайлова «Подвижные игры в детском саду», 1961 г.
12. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.