

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Столбищенский детский сад «Сказка» Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан**

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
Столбищенского д/сада
«Сказка»
А.В. Анисимова.
31.07.2023г.



Программа
дополнительного образования
физкультурный кружок «Крепыши»
для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет

 Автор-составитель :
Мусина Наиля Фаридовна,
Инструктор по физкультуре первой категории

С. Столбище

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи дополнительной программы	4
1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.....	5
1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы	5
1.5. Планируемые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы.....	9
2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный план по возрастам	11
2.2. Условия реализации дополнительной программы	15
2.3. Формы подведения итогов	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Взаимодействие родителей по физическому развитию детей.....	18
2.6. Список литературы	18

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье — это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современные примерные программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, использовать на занятиях физической культурой нетрадиционные подходы и методы оздоровления, а также оборудование, влияющее на развитие двигательной сенсомоторики. Именно по таким причинам дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста «Крепыш» сочетает в себе все аспекты физкультурно - оздоровительной и спортивной направленности.

Программа направлена на:

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей;
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Основные цели данной программы:

- содействие гармоничного развития ребенка, повышение общей работоспособности детского организма к физическим нагрузкам, стимуляция двигательных функций дошкольников с помощью игровых тренажеров и новейшего экологического спортивного оборудования;
- укрепление здоровья и развитие физических навыков дошкольников посредством спортивных игр и упражнений с элементами спорта.

Задачи программы:

• Оздоровительные:

1. формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
2. содействовать профилактике плоскостопия;
3. удовлетворять потребность детей в движении, повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
4. укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме;

• Образовательные:

1. развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, координацию, гибкость, ловкость, выносливость);
2. развивать психические качества: внимание, память, воображение;
3. формировать двигательные умения и навыки при работе с тренажерами;
4. познакомить детей с историей, правилами и элементами подвижных и спортивных игр.
5. формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

• Воспитательные:

1. воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. содействовать развитию умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания;
3. воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

Содержание и структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выстроено по следующим принципам:

- 1. Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребёнка и своевременной профилактической работы.
- 2. Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- 3. Принцип системности:** достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- 4. Принцип последовательности** заключается в постепенности повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- 5. Принцип научности** лежит на основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно – двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
- 6. Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- 7. Принцип творческой направленности** обеспечивает создание новых движений, основанные ребёнком самостоятельно на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

1.4. Содержание дополнительной программы

Особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши» является применение оздоровительных технологий и оборудования для двигательного сенсомоторного развития при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка.

Сенсомоторное развитие составляет фундамент общего умственного и психического развития человека, а полноценное восприятие мира - это база для успешного овладения многими видами деятельности. Поэтому развитие сенсорных функций имеет большое значение для всего последующего

развития ребенка. Важно стимулировать накопление чувственного опыта, сочетая его с моторной активностью. Ребенка необходимо обучать комплексному обследованию предметов с привлечением зрения, слуха, движений рук.

Двигательные навыки - одни из основных показателей хорошего физического и психического развития. Стимуляция двигательных функций оказывает влияние на физиологические процессы, происходящие в нервной системе, и способствует дальнейшему двигательному, психическому и речевому развитию ребенка. Кроме того, через работу именно с двигательной сферой можно решать проблемы, связанные с произвольностью, контролем и общим тонусом.

Основной формой активности ребенка служит игра – деятельность, приносящая ему удовольствие и создающая условия для формирования средств общения и социально ориентированного поведения. Кроме того, игра – это ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Целенаправленное и системное развитие именно сенсомоторной сферы позволяет обеспечить высокий уровень общего развития, адаптации, усвоения знаний.

Основные направления программы:

1. Профилактика нарушений осанки
2. Развитие координационных способностей, функции равновесия, общей и мелкой моторики
3. Гимнастические упражнения
4. Профилактика плоскостопия
5. Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем
6. Подвижные и спортивные игры.

Режим проведения общеразвивающих занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности детей дошкольного возраста 4 – 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Форма обучения – очная. Общая продолжительность обучения по программе – 72 часа (4 часа теории, 68 часов практики). Занятия по программе проводятся с сентября по май 2 раза в неделю, по 1 учебному часу, продолжительность 1 учебного часа соответствует 30 минут.

Продолжительность образовательной деятельности по программе во всех возрастных группах спланирована с учетом требований, СанПиН 1.2.3685 –

21 от 01.03.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». При этом соблюдаются санитарно – гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна, СП 2.4.3648 -20 от 01.01.2021 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование детей в группы «Крепыш» проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинской карты, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Крепыши» осуществляется в разных возрастных категориях (разновозрастных группах):

средняя группа (4 – 5 лет);

старшая группа (5 – 6 лет);

подготовительная группа (6 – 7 лет).

Численность группы – 12 человек. Состав группы постоянный.

При реализации дополнительной программы используются виды занятий:

✓ групповое занятие - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию (одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах);

✓ индивидуальное занятие - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему педагогом задание.

Этапы работы:

I этап – подготовительный

Работа на подготовительном этапе направлена на ознакомление с сенсорным и игровым физкультурным оборудованием, включая тренажеры. Создание условий у детей правильного представления о движении в целом. Освоение простых упражнений, координационных движений. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование игрового оборудования самими детьми.

II этап – основной

Упражнения на укрепление опорно – двигательного аппарата разучиваются углубленно, уделяется внимание технике выполнения упражнения.

III этап – этап совершенствования

Происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах, совершенствование техники выполнения, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможности применения их в жизни.

Форма и тип занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольного учреждения.

Задача педагога - поддерживать интерес ребенка, помогать ему в освоении тренажеров, игрового физкультурного оборудования, который имеется в оснащении спортивного зала.

Помимо работы с материалом, способствующим накоплению сенсомоторного опыта, проводится работа по стимуляции двигательных функций, что также является задачей данной программы.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, оздоровительный бег, прыжки, упражнения на равновесие), зверо – аэробика - имитация движений животных, игровые упражнения под рифмованные фразы, силовые упражнения, упражнения на тренажерах, игровые упражнения для улучшения осанки и профилактики плоскостопия, в сочетании с оздоровительными технологиями: элементы самомассажа, дыхательной гимнастики, а также упражнения на релаксацию. Музыкальное сопровождение, способствуют не только дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре, но и развитию опорно-двигательного аппарата, гибкости, посредством ритмической гимнастики, предотвращается нарушение осанки, стимулируются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходимые для нормального роста и развития детского организма.

В дополнительной общеразвивающей программе большое значение для детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Подвижные игры с элементами спорта (старший возраст) как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением

двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», "чувство пространства", «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. В старшем дошкольном возрасте у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы

Результаты освоения дополнительной образовательной программы:

✓ Выполняют упражнения оздоровительного характера: пальчиковую и дыхательную гимнастики; гимнастику для расслабления; знать простейшие приемы самомассажа, применяют эти знания на практике;

✓ Добиваются осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений;

✓ Развиваются физические качества (быстрота, выносливость, скоростно – силовые качества, сила, гибкость, координация);

✓ [REDACTED]

✓ Развивают творчество и инициативу, добиваясь выразительного выполнения движений;

✓ Правильно выполняют гимнастические упражнения, формируется правильная осанка;

✓ Развивается потребность в двигательной активности, интерес к спорту;

✓ Выполняют простые упражнения на тренажерах;

✓ Развита общая и мелкая моторика в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие);

✓ Владеют правилами подвижных и спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование для детей 4 - 5 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика				
1.	Вводное занятие	1	0	Пятница	Беседа, презентация	Физкультурный зал	Контрольные и индивидуальные задания Диагностическая карта
2.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	1	9	Вторник	Показ, объяснение Практическое занятие Мастер - класс		
3.	Гимнастические упражнения	1	18	Пятница	Показ, объяснение Практическое занятие Игровая программа Игра - путешествие		
4.	Подвижные игры	0	22	Вторник Пятница	Практическое занятие Соревнование Эстафета		
5.	Дыхательная и пальчиковая гимнастика	0	10	Вторник	Практическое занятие Игровая программа		
6.	Упражнения на расслабление и релаксацию	1	9	Вторник Пятница	Беседа, Практическое занятие		

Календарно-тематическое планирование для детей 5 - 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика				
1.	Вводное занятие	1	0	Пятница	Беседа, презентация	Физкультурный зал	Контрольные и индивидуальные задания
2.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	1	8	Вторник	Показ, объяснение Практическое занятие Мастер - класс		
3.	Гимнастические упражнения	0	12	Вторник Пятница	Показ, объяснение Практическое занятие Игровая программа Игра - путешествие		
4.	Подвижные игры	0	20	Вторник Пятница	Практическое занятие Соревнование Эстафета		
5.	Дыхательная и пальчиковая гимнастика	0	10	Вторник Пятница	Практическое занятие Игровая программа		
6.	Упражнения на расслабление и релаксацию	0	20	Вторник Пятница	Беседа, Практическое занятие		

Календарно-тематическое планирование для детей 6 - 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика				
1.	Вводное занятие	1	0	Пятница	Беседа, презентация	Физкультурный зал	Контрольные и индивидуальные задания Диагностическая карта
2.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	0	9	Вторник	Показ, объяснение Практическое занятие Мастер - класс		
3.	Гимнастические упражнения	0	14	Пятница	Показ, объяснение Практическое занятие Игровая программа Игра - путешествие		
4.	Подвижные игры	0	20	Вторник Пятница	Практическое занятие Соревнование Эстафета		
5.	Дыхательная и пальчиковая гимнастика	0	10	Вторник Пятница	Практическое занятие Игровая программа		
6.	Упражнения на расслабление и релаксацию	0	18	Вторник Пятница	Беседа, Практическое занятие		

2.1. Условия реализации программы

Материально – технические условия реализации Программы соответствуют:

- санитарно – гигиеническим нормам образовательного процесса в дошкольном учреждении (освещение, воздушно – тепловой режим и др.);
- санитарно – и социально – бытовых условий с учетом потребностей детей (наличие адекватно оборудованного пространства физкультурного зала, др.).

Материально – техническое обеспечение предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Спортивная площадка		
№ п/п	Наименование оборудования	
1.	Баскетбольный щит	2 шт.
2.	Гимнастическое бревно (среднее)	1 шт.
3.	Дорожка здоровья	1шт.
4.	Дорожка по профилактике плоскостопия	1шт.
5.	Зрительные тренажеры	3 шт.
6.	Тактильные дорожки	3шт.
7.	Сухой бассейн	1 шт.
8.	Ручной тренажер	4 шт.
Физкультурный зал		
10.	Гимнастическая скамейка	2 шт.
11.	Гимнастическая лестница	4 шт.
12.	Шведская стенка	7 пролетов
13.	Наклонная доска	1шт.
14.	Шест	1шт.
15.	Канат	1шт.
16.	Веревочная лестница	2 шт.
17.	Гимнастические маты	6 шт.
18.	Кольца гимнастические	1 комплект
19.	Гимнастические качели	1 шт.
20.	Гимнастическое бревно	1шт.
21.	Мягкие модули	25 шт.
22.	Ориентиры	15 шт.
Пособия для общеразвивающих упражнений		
23.	Обручи - диаметр 55- 65 см, Обручи - диаметр 100см.	12 шт. 18 шт.
24.	Флажки	40 шт.
25.	Султанчики	20шт.
26.	Кубики пластмассовые разноцветные	30 шт.
27.	Гимнастические ленты	20 шт.
28.	Гимнастические палки	25 шт.

29.	Гантели	15 шт.
30.	Кегли	4 комплекта
Пособия для упражнений с бросанием, ловлей, метанием:		
32.	Кольцеброс	2 шт.
33.	Мячи резиновые - диаметр 10 см, диаметр 20-25 см	15 шт. 21 шт.
34.	Мешочки с песком (100 – 150 гр.)	25 шт.
35.	Мячи набивные (400 – 600 гр.)	1 шт.
36.	Мячи теннисные	5 шт.
37.	Мишени горизонтальные и вертикальные	4 шт.
38.	Корзина для игры с бросанием	4 шт.
Пособия для ползания		
39.	Туннели	1 шт.
40.	Красочные мягкие модули	1 комп.
41.	Дуга	4 шт.
Пособия для профилактики плоскостопия:		
43.	Дорожка для массажа стоп (мелкая и крупная галька, песок, плоские камни, керамзит, брёвна)	1 шт.
44.	Разнообразные, красочные дорожки, тканевые для массажа стоп	2 шт.
45.	Дорожка ребристая	1 шт.
46.	Веревки разной величины, канат	3 шт.
47.	Мешочки с разной крупой	10 шт.
48.	Веревочная лестница для профилактики плоскостопия	1 шт.
49.	Мячи-ежи	12 шт.
Пособия для игр и упражнений с прыжками		
50.	Скакалка	17 шт.
51.	Плоские круги	10 шт.
52.	Косички	10 шт.
53.	Шнур	2 шт.
54.	Фитболы, мячи с рожками	22 шт., 3 шт.
55.	Мягкие модули - «кочки»	14 шт.
56.	Модули для спрыгивания	5 шт.
Тренажеры		
57.	Силовой	1 шт.
58.	Гребной	1 шт.
59.	Беговая дорожка	1 шт.
60.	Батут	1 шт.
61.	Лыжный	2 шт.
62.	Велотренажер	1 шт.
63.	Тактильные дорожки для ног	9 шт.
64.	Балансиры	2 шт.
65.	Тренажер (дорожка) для профилактики плоскостопия	1 шт.

2.2. Формы подведения итогов

Мониторинг реализации дополнительной общеразвивающей программы

Мониторинг реализации дополнительной общеразвивающей программы промежуточный и итоговый. Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то вносится дополнение в дальнейшее планирование, включая дополнительные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов служит диагностическая карта и фотовыставка.

2.3. Оценочные материалы

Карточка диагностического контроля

Фамилия	
Имя	
Отчество	
Возраст	

Критерии	Первичный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Координация движений, Равновесие			
Упражнения способствующие формированию правильной осанки			
Силовая выносливость мышц брюшного Пресса			
Силовая выносливость мышц спины			
Статическое равновесие			
Гибкость			
Игровые упражнения с предметами и Предметов			

Овладение подвижными играми с Правилами			
--	--	--	--

2. 5. Взаимодействие с родителями по физическому развитию детей

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. В течении года процесс физкультурно - оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием дополнительной программы, направленной на сохранение физического, психического развития ребенка
2. Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой физкультурно – оздоровительного кружка цели и задачи, форма одежды
3. Распространение информационных материалов: папка - передвижка памятки, буклеты. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.)
4. Консультации для родителей
5. Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей
6. Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах
7. Итоговые занятия.

2.6. Список литературы

1. «Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2017г.
2. Бабенкова Е.А., О.М.Феодоровская. «Игры которые лечат» – М.: ТЦ Сфера, 2017г.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,Сергиенко Н.Н.. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»,- М., ТЦ Сфера, 2012г.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2013г.
6. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва, 2005г.
8. Асачева Л.Ф., О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» – С.Петербург «Детство-пресс» 2013г.

