

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6»**

Принято на Педагогическом совете.
МБДОУ «Детский сад №6»
« 30 » августа 2018 г.
Протокол №1 от 30.08.2018 г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Детский сад №6»
_____ СС. Адуева
« 30 » августа 2018 г.

**Дополнительное
образование**

«Здоровячок»

**Программа кружка по физическому
развитию детей 4-5 лет**

Руководитель кружка:
Воспитатель Рабаданова М.С

Здоровая семья – здоровый ребенок



**г. Махачкала
2018г**

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- цель и задачи дополнительной образовательной программы
- принципы и подходы к формированию Программы;
- значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

2.2. Учебно – тематический план

2.3. Работа с родителями

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

3.2. Материально-техническое обеспечение

3.3. Литература

1. Целевой раздел

1.1. 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.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая и ритмическая гимнастики (все виды аэробик)
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

Ожидаемый результат:

- ✓ Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- ✓ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- ✓ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

Итоговый анализ

- ✓ Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).
- ✓ Оформление результатов работы.
- ✓ Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель образовательного процесса:

Перспективный план работы кружка

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество часов в год
20 минут	1 раз	36	36

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Общее количество учебных часов
октябрь	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Что такое правильная осанка?»	1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Утята»	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Путешествие в страну животных»	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Школа мяча»	1
ноябрь	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«В стране здоровья»	1

	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Олимпийцы»	1
	3	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	«В гостях у царя обезьян».	1
	4		«Здоровые ножки».	1
декабрь	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Путешествие в страну «Спорта» и «Здоровья»	1
	2	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	«Мы шагаем по дорожке».	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Красные сапожки, резвые ножки».	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	«Ай, да ножки»	1

январь	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно		1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Ровненькая спинка»	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Спортивные зверюшки»	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Морское путешествие».	1
февраль	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Прогулка в зимний лес».	1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Полет на самолете»	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Поиграем с игрушкой»	1

	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«В гости к Айболиту».	1
март	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«На прогулку».	1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Страна Здоровья»	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Петрушкина поляна»	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Мы здоровые ребята»	1
апрель	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Поход на лужайку»	1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Тропа препятствий»	1

	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Дорожка здоровья»	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Мама, папа я здоровая семья»	1
май	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Дорожные знаки»	1
	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Маленький да удаленький»	1
	3	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	1
	4	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно	« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	1
ИТОГО				36

Учебно-календарный план

Месяц	Недел я	Вид деятельности	Название занятия	задачи
Октябр ь	1	Физические упражнения	«Что такое правильная осанка?»	Формировать правильную осанку. Укрепление мышц рук, спины, живота.
	2	Физические упражнения	«Утята»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Укрепление ыщц рук, спины,
	3	Физические упражнения	«Путешествие в страну животных»	Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».
	4	Физические упражнения	«Школа мяча»	Развивать физические качества.
Ноябрь	1	Физические упражнения	«В стране здоровья»	Учить сохранять равновесие, стоя на носках.
	2	Физические упражнения	«Олимпийцы»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках.
	3	Физические упражнения	«В гостях у царя обезьян».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
	4	Физические упражнения	«Здоровые ножки».	Учить детей сохранять осанку при стойке на носках, пятках.

Декабрь	1	Физические упражнения	«Путешествие в страну «Спорта» и «Здоровья»	Упражнять детей в ходьбе по канату.
	2	Физические упражнения	«Мы шагаем по дорожке».	Учить детей ходить перекатом с пятки на носок.
	3	Физические упражнения	«Красные сапожки, резвые ножки».	Учить детей разводить и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. Удерживать принятое положение на носках, пятках.
	4	Физические упражнения	«Ай, да ножки»	Учить приседать на всей ступне, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
Январь	2	Физические упражнения	«Ровненькая спинка»	Учить детей зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его. Учить детей, сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

	3	Физические упражнения	«Спортивные зверюшки»	Учить детей ловить мяч с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
	4	Физические упражнения	«Морское путешествие».	Учить детей тянуться головой и руками в одну сторону, ногами. Развивать физические качества.
Февраль	1	Физические упражнения	«Прогулка в зимний лес».	Учить детей сохранять правильное положение осанки с напряжением. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.
	2	Физические упражнения	«Полет на самолете»	Учить детей ходить на четвереньках, при каждом шаге подтягивая вперед колено.
	3	Физические упражнения	«поиграем с игрушкой»	Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз). Медленная

				ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком
	4	Физические упражнения	«В гости к Айболиту».	Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.
Март	1	Физические упражнения	«На прогулку».	Укреплять «мышечный корсет». Выполнять упражнения в соответствии с текстом
	2	Физические упражнения	«Страна Здоровья»	Упражнять в ходьбе на наружных краях стоп. Развивать выносливость
	3	Физические упражнения	«Петрушкина поляна»	Упражнять детей в ходьбе перекатом с пятки на носок. Развивать физические качества
	4	Физические упражнения	«Мы здоровые ребята»	Укреплять мышцы рук, спины, живота.
Апрель	1	Физические упражнения	«Поход на лужайку»	Укреплять мышцы рук, спины, живота, ног.
	2	Физические упражнения	«Тропа препятствий»	Развивать физические качества.

				Укреплять мышцы ног
	3	Физические упражнения	«Дорожка здоровья»	Укреплять мышцы ног, развивать выносливость.
	4	Физические упражнения	«Мама, папа я здоровая семья»	Развивать физические качества. детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического
май	1	Игра. Беседа	«Дорожные знаки»	Закреплять знания детей о ПДД; обобщить представления о дорожных знаках, учить различать и называть их.
	2	Игра. Беседа	«Маленький да удаленький»	Познакомить детей с правилами поведения в природе; учить бережно относиться ко всему живому; обрати ть внимание детей, как много вокруг разных насекомых; учить соблюдать осторожность в общении с ними; научить детей оказывать

				себе помощь при укусе осы или пчелы.
	3	Игра. Беседа	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	4	Игра. Беседа	« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия в средней группе 20 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале. Работа программы рассчитана на один учебный год.

Методы и приемы работы:

- Наблюдения,
- рассматривание картин,
- беседы познавательно-эвристического характера,
- разнообразные дидактические и развивающие игры:
- игровые упражнения,
- эксперименты и опыты,
- валеологические тесты и задачи.

3.1. Расписание занятий

День недели	Время проведения
Вторник	15.30-15.50

3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая стенка	2
2	Гимнастическая скамейка	2
3	Дуги для подлезания	3
4	Мячи разных размеров, массажные	По количеству детей
5	Стойки для прыжков	2
6	Настенные мишени	2
7	Скакалки	По количеству детей
8	Кубики	По количеству детей
9	Мешочки с песком	По количеству детей
10	Флажки	По количеству детей

3.3. Литература

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
2. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. Москва, 2007.
3. Идрисова З.И. Подвижные игры народов Дагестана. Махачкала: ДИПКПК, 2014.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей средней группы. М., 2006.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Москва, 2003.
6. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». «Детство-Пресс» 2005.
7. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей.
8. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Адуева Сайганат Салихбековна

Действителен с 25.05.2021 по 25.05.2022