



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО ЦППМСП
«Содействие»

Н.В. Воронова

« 16 »

2016г.

Приказ № ___ от « 16 »

2016г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- оздоровительной направленности
« Крепышок»**

Для детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Педагог дополнительного
образования
Узянова М.В

г. Реж, 2016 г.

№п/п	Содержание	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	3
3	Актуальность программы	4
4	Нормативная основа реализации программы	4
5	Реализации программы	4
6	Принципы реализации программы	4-5
7	Структура программы	5
8	Реализация программы	6
9	Информационно-образовательная работа с детьми	6
10	Взаимодействие с родителями	6
11	Диагностика	6-8
12	Ожидаемый итоговый результат реализации программы	8
13	Методическое обеспечение	8
14	Учебно-тематический план	8-10
15	Содержание программы	10-14
16	Методическая литература	15

Пояснительная записка

Программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «Радуга» Дороновой. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Режа. Программа реализуется в работе кружка «Крепышок» Государственного казенного учреждения Свердловской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в Центре является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и чтения.

Цель программы:

Развивать двигательные способности детей, при одновременном формировании творческих способностей.

Задачи программы

- развитие физических качеств (координация, гибкость);
- формирование правильной осанки через выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- профилактика плоскостопия;
- обучение подвижным играм с соблюдением правил;

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Нормативная основа реализации программы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
4. Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-3 (ред. 26.03.2013)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Роспотребнадзором.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав Центра.
9. Локальные акты учреждения.

Пути реализации программы

Поиск информации в различных источниках.

Принципы реализации программы

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитав сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Реализация программы

Рабочая программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 3-4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 32 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп 10 человек.

Режим занятий 1 час в неделю.

В месяц 4 занятия.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Осмотр детей педиатром детской поликлиники.
2. Входная и итоговая диагностика.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в Центре.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

Диагностика

Диагностика физической подготовленности детей проводится два раза : при зачислении в кружок - вводная, по завершению программы кружка – заключительная.

Название теста	Описание теста	3-4 года
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу	30 сек.

	удерживаются на весу.	
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

В конце учебного года у детей должны сформироваться физические качества: координация, гибкость, быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч. Должны обучиться подвижным играм с соблюдением правил.

У родителей сформироваться интерес к физическому развитию ребенка, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Методическое обеспечение.

Помещение для кружка «Крепышок» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические скамейки, ребристая доска, массажные коврики, канат, дуги, кубики, корзины, ведёрки, султанчики, кубы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
1.	Октябрь. Мой веселый звонкий мяч	0,3	0,7
2.	Веселые воробышки.	0,3	0,7
3.	Играем с мишкой.	0,3	0,7
4.	«Мыши и кот Васька»	0,3	0,7
5.	Ноябрь.	0,3	0,7

	Встреча с грибом боровиком.		
6.	В гостях у Ёжика.	0,3	0,7
7.	Мы – медвежата.	0,3	0,7
8.	Курочка ряба	0,3	0,7
9.	Декабрь. Мы веселые котята.	0,3	0,7
10.	В гости к снеговiku.	0,3	0,7
11.	В лес за елкой.	0,3	0,7
12.	Путешествие в волшебный лес.	0,3	0,7
13.	Январь. Мы – пловцы.	0,3	0,7
14.	«Путешествие в аэропорт»	0,3	0,7
15.	«В гостях у бабушки»	0,3	0,7
16.	«Зверюшки, наострите ушки!»	0,3	0,7
17.	Февраль. « Человечек непростой появляется зимой»	0,3	0,7
18.	«Воробьиный переполох»	0,3	0,7
19.	День Защитников Отечества.	0,3	0,7
20.	« Путешествие на поезде»	0,3	0,7
21.	Март. « Весёлая полянка»	0,3	0,7
22.	"Прогулка в лес"	0,3	0,7
23.	«В гости к солнышку»	0,3	0,7
24.	"Волк и козлята"	0,3	0,7
25.	Апрель. «Петрушки в цирке»	0,3	0,7
26.	"Космическое путешествие на Марс"	0,3	0,7

27.	«Приключения паровозиков».	0,3	0,7
28.	Колобок	0,3	0,7
29.	Май. «Солнечные лучики»	0,3	0,7
30.	«Веселые цыплятки»	0,3	0,7
31.	Туристы	0,3	0,7
32.	Итоговое занятие. «Путешествие в страну сказок».	0,3	0,7
	Всего:	9,6	22,4
	ИТОГ	32 часа	

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час).

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий.
(Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

Тема 2. Веселые воробышки (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

Тема 3. Играем с мишкой (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

Тема 4. «Мыши и кот Васька»(1 час)

Познакомить детей с выполнением упражнений в ролях; научить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук; закрепить умение ловить мяч и бросать мяч, координируя направление и силу броска; воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

Тема 6. В гостях у ёжика (1 час).

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

Тема 7. Играем с мишкой. (1 час).

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

Тема 8. Курочка Ряба (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Декабрь.

Тема 9. Мы – веселые котятa (1 час).

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

Тема 10. В гости к снеговикy. (1 час).

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

Тема 11. В лес за елкой . (1 час).

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

Тема 12. Путешествие в волшебный лес . (1 час).

Создать условия, побуждать к двигательной активности и атмосферу радостного настроения.

Тема 13. Мы - пловцы. (1 час).

Совершенствовать умения детей прыгать с высоты 20– 25 см, упражнять в прыжках в длину с места (не менее 70 см), прыжках поочередно правой и левой ногой через 4 – 5 линий; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, ловко и быстро, формировать образно – пространственное мышление.

Тема 14«Путешествие в аэропорт».(1 час).

Упражнять детей в ходьбе разными способами (парами, на носках, на пятках, высоко поднимая колени); Развивать равновесие и координацию движений. Учить прыгать, отрывая ноги, развивать согласованность движений рук и ног, умение действовать по сигналу. Воспитывать интерес к занятию, желание выполнять упражнения.

Тема 15. «В гостях у бабушки» (1 час).

Учить ходить по ограниченной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие; упражнять в прокатывании мяча друг другу, энергично его отталкивая; в подпрыгивании на месте, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах, живущих в деревне. Воспитывать желание заниматься физкультурой, самостоятельность, дисциплинированность

Тема 16. «Зверюшки, наострите ушки!»(1 час)

Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных

Месяц: Февраль.

Тема 17. «Человечек непростой появляется зимой» (1 час).

Закреплять в игровой форме навыки ходьбы; навыки в пролезании через туннель; в перелезании через модули; прыжках через предметы, ходьбе по балансирам.

Тема 18. «Воробьиный переполох» (1 час).

Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать врассыпную, по кругу; подлазить под дугу боком, не касаясь пола; выполнять упражнения на гимнастической скамейке.

Тема 19. Защитники Отечества. (1 час).

Продолжать учить детей выполнять различные виды ходьбы, приучать действовать сообща; развивать психофизические качества, самостоятельность, целеустремленность и командные качества; закрепить представление о празднике, воспитывать уважение к защитникам Отечества.

Тема 20. «Путешествие на поезде». (1 час).

Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу взрослого.

Месяц: Март.

Тема 21 «Весёлая полянка». (1 час).

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать у детей умение бросать мяч в цель; подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

Тема 22. "Прогулка в лес". (1 час).

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках.

Тема 23. «В гости к солнышку». (1 час).

Ходить и бегать колонной по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, уметь подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять прыжки через предметы высотой 5-10 см.

Тема 24. "Волк и козлята". (1 час).

Учить детей принимать правильное исходное положение при метании вдаль малого мяча правой и левой рукой. Отрабатывать навык ходьбы по гимнастической скамейке, сохранять равновесие. Развивать двигательные умения в прыжках на месте и с продвижением вперед. Формировать чувство уверенности в преодолении препятствий. Вызвать у детей эмоциональный отклик на участие в занятии.

Месяц: Апрель.

Тема 25. «Петрушки в цирке». (1 час).

Развивать мышцы ног, гибкость, эластичность позвоночника и подвижность суставов. Учить правильно дышать через нос. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, приставным шагом, боком, с кружением на месте.

Тема 26. "Космическое путешествие на Марс" (1 час).

Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Тема 27. « Приключения паровозиков». (1 час).

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игр; укреплять мышцы ног в ходе выполнения упражнений; укрепление дыхательной системы детей.

Тема 28. « Колобок». (1 час).

Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой.

Месяц: Май.

Тема 29. «Солнечные лучики» (1 час).

Упражнять в бросании мяча вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

Тема 30.«Веселые цыплятки». (1 час).

Формировать умение выполнять ходьбу и бег; не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Формировать умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Тема 31. Турнеты. (1 час).

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

Тема 32. Итоговое занятие. «Путешествие в страну сказок». (1 час).

Закрепить умение ходить в колонне по одному; ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; ходить по наклонной доске удерживая равновесия; упражнять в беге друг за другом, не выходя из строя; учить прыгивать с наклонной гимнастической скамейке, на полусогнутые ноги. Привлекать детей к совместным подвижным играм; развивать

Методическая литература

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.