



Директор ФКУ СОЦПМСИ «Содействие»
И.В. Воробьева
« 16 » *Иванова* 2016 г.
Приказ № *16* от *16* *Иванова* 2016 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»**

**Для детей дошкольного возраста (5 – 7 лет)
Срок реализации: 1 год**

Составитель программы:
Педагог дополнительного
образования
Узянова М.В

г. Реж, 2016 г.

	Содержание	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Особенности программы	3
3	Цель и задачи программы	3-4
4	Формы и методы обучения	4
5	Принципы построения программы	4-5
6	Принцип взаимодействия с детьми	5
7	Срок реализации программы	5
8	Методическое обеспечение	5-6
9	Диагностика	6-7
10	Ожидаемый итоговый результат реализации программы	7
11	Учебно-тематический план	8-9
12	Содержание программы	10-15
13	Методическая литература	16

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.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;

- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **используются следующие формы и методы:**

- Корректирующая, ритмическая, гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Загадки, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- 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 индивидуальности — 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 центра и семьи, преэмптвенности 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.

Срок реализации программы – 1 год (32 часа):

- 1 раз в неделю
- время проведения – 60 минут
- в месяц – 4 занятия
- количество детей – 10-12, возраст 5-7 лет

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.
- Помещение для кружка «Здоровячок» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности

проведения секционной деятельности потребуется:

Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см., гимнастические маты, ракетки, воланы, обручи, гимнастические скамейки, ребристая доска, массажные кии, канат, дуги, кубики, корзины, ведёрки, кубы.

Юстика

Юстика физической подготовленности детей проводится два раза : при вступлении в кружок - вводная, по завершению программы кружка - контрольная.

Имя теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
Сила выносливость и брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45сек.	50-60сек.
Сила выносливость и спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	40-50сек.	50-60сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	Мальч. 4-7 Дев. 7-10	Мальч. 5-8 Дев. 8-12
Физическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	Мальч. 25-35сек. Дев. 30-40сек.	Мальч. 35-42сек. Дев. 45-60сек.

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки свободно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги на 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о недостаточности 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 единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него потреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

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 и развиваться:

- двигательные навыки и умения;
- физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- внимание, сосредоточенность, организованность,
- воображение, фантазия, умения управлять своими поступками, чувствами.
- понимание профилактического и оздоровительного значения при профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
1.	Октябрь. «Поющий лес»	0,2	0,8
2.	«Олимпийская зарядка»	0,3	0,7
3.	«Мы построим новый дом»	0,3	0,7
4.	« Сказочные приключения осенью в парке»	0,3	0,7
5.	Ноябрь. « Мы стройные»	0,3	0,7
6.	«Клуб спортивных надежд»	0,3	0,7
7.	«Озорные медвежата»	0,3	0,7
8.	« Форд Байард»	0,3	0,7
9.	Декабрь. « Помогаю ножкам»	0,3	0,7
10.	« Путешествие на Северный полюс»	0,3	0,7
11.	« В лес за ёлкой»	0,3	0,7
12.	« Космическая тренировка»	0,3	0,7
13.	Январь. «Юные помощники»	0,3	0,7
14.	« Морское путешествие»	0,3	0,7
15.	« В царстве Снежной Королевы»	0,3	0,7
16.	« Путешествие в город Здоровья»	0,3	0,7
17.	Февраль. «Игра – эстафета»	0,3	0,7
18.	«Весёлые старты»	0,3	0,7
19.	День Защитников Отечества.	0,3	0,7
20.	«Мы поедем, мы помчимся...»	0,3	0,7
21.	Март. «Юные туристы»	0,3	0,7
22.	«Иван Царевич и Жар-птица»	0,3	0,7
23.	«Лесные приключения»	0,3	0,7
24.	«Чудо – листок».	0,3	0,7
25.	Апрель. « Отправляемся в поход».	0,3	0,7

26.	« На огороде»	0,3	0,7
27.	«Полёт в космос»	0,3	0,7
28.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	0,3	0,7
29.	Май. «Экскурсия в город»	0,3	0,7
30.	«Спортивные умения первобытных людей»	0,3	0,7
31.	« Любимый цирк»	0,3	0,7
32.	Итоговое занятие. «Со спортом дружить – здоровым быть»	0,3	0,7
	Всего:	9,6	22,4
	ИТОГ	32 часа	

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

Тема 1. «Поющий лес» (1 час).

Закреплять мышцы рук и плечевого пояса в общеразвивающих упражнениях имитирующего характера. Продолжать учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. Упражнять в прыжках через набивные мячи, расположенные в ряд. Совершенствовать мягкость приземления, легкость прыжка. Развивать умение пролезать в обруч, умение группироваться. В подвижной игре развивать увертливость, бег в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга.

Тема 2 «Олимпийская зарядка» (1 час).

Учить пролезать в обруч боком с перехватом рук. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках через обруч. Закрепить умение перестраиваться.

Тема 3. «Мы построим новый дом» (1 час).

Совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом. Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед перепрыгивая веревку боком, в ходьбе по уменьшенной опоре сохраняя устойчивое равновесие. Закрепить знания детей о строительных специальностях и строительном транспорте. Способствовать развитию координации движений и внимания;

Тема 4. « Сказочные приключения осенью в парке» «1 час)

Формировать правильную осанку походку; продолжать учить правильному дыханию во время выполнения двигательных заданий, а также после активных двигательных нагрузок. Закрепить навыки ходьбы и бега с изменением направления по сигналу, со сменой темпа движения. Упражнять в сохранении равновесия, во время прыжков со скамьи с приземлением на полусогнутые ноги, развивать ловкость и координацию движений во время движения «змейкой» между предметами. Совершенствовать умения в ловле и бросании мяча двумя руками

Месяц: Ноябрь.

Тема 5. « Мы стройные» (1 час).

Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений.

Тема 6 «Клуб спортивных надежд» (1 час).

Учить детей сохранению устойчивого равновесия при ходьбе, формируя правильную осанку. Закрепить навык выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений; соблюдать дистанцию во время передвижения по кругу, в шеренге по одному.

Тема 7. «Озорные медвежата» (1 час).

Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений.

Тема 8. «Форд Байард» (1 час).

Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений.

Месяц: Декабрь.

Тема 9. «Помогаю ножкам» (1 час).

Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Тема 10. «Путешествие на Северный полюс» (1 час).

Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Тема 11. «В лес за ёлкой». (1 час).

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

Тема 12. «Космическая тренировка» (1 час).

Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Месяц: Январь.

Тема 13. «Юные помощники».(1 час).

Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Тема 14 « Морское путешествие».(1 час).

Совершенствовать равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве. Совершенствовать умение детей ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени. Развивать у детей способность к двигательной импровизации. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Тема 15. « В царстве Снежной Королевы» (1 час).

Продолжать развивать скоростно-силовые качества детей в беге с заданиями, играх соревновательного характера; продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой в прыжках через препятствия, подлезать, не задевая обруч.

Тема 16. « Путешествие в город Здоровья(1 час)

Учить детей ходьбе по скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Упражнять в метании мешочка в цель, ползании и прыжках на двух ногах через канат. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Закреплять приемы самомассажа.

Месяц: Февраль.

Тема 17«Игра – эстафета» (1 час).

Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям. Развивать ловкость, меткость, быстроту. Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу. Воспитывать здоровый дух соперничества. Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Тема 18«Весёлые старты» (1 час).

Развивать двигательную активность детей. Закреплять правила и двигательные умения в играх, конкурсах и эстафетах;

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. «Мы поедem, мы помчимся...» (1 час).

Развивать представление о смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять выдержку, творческую выдумку.

Месяц: Март.

Тема 21 «Юные туристы».(1 час).

Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную технику и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык выземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом; научить их двигаться, не подкивая друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость.

Тема 22. «Иван Царевич и Жар-птица» (1 час).

Учить подлезанию по-пластунски; упражнять в прыжках, сохранения равновесия, развивать глазомер, координацию движений, упражнять в ходьбе по наклонной доске.

Тема 23. «Лесные приключения»(1 час).

Закреплять технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони; закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Тема 24. «Чудо – листок». (1 час).

Совершенствовать быстрый бег во время подвижных игр, закрепить навыки прыжков через предмет, совершенствовать зрительные функции детей, развивать умственные способности при решении двигательных задач, воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

Месяц: Апрель.

Тема 25. «Отправляемся в поход».(1 час).

Закреплять и совершенствовать умения детей передвигаться в названном направлении по ориентирам и без них, сохранять и изменять направление движения. Закреплять умение выполнять движения в соответствии со словесной инструкцией, стихотворным текстом.

Тема 26. « На огороде»(1 час).

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

Тема 27. «Полёт в космос»(1 час).

Формировать стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла. Быстроту и ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

**Тема 28. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
(1 час).**

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

Месяц: Май.

Тема 29. «Экскурсия в город» (1 час).

Упражнять в ходьбе по возвышенной, уменьшенной опоре с предметом на голове, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд легко, ритмично, удерживая мяч коленями. Развивать ловкость. Самостоятельно закреплять технику выполнения броска в вертикальную цель способом из-за спины через плечо, развивать глазомер, подвижность в суставах. Совершенствовать умение пролезать в обруч боком. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении строевых упражнений. Совершенствовать навыки бега в разном темпе и направлении.

Тема 30. «Спортивные умения первобытных людей»
(1 час).

Совершенствовать навыки в метании, прыжках. Ползании, лазании.
Развивать творческое воображение при имитации движений обезьян.

Тема 31. «Любимый цирк». (1 час).

Развивать мышцы рук и плечевого пояса в общеразвивающих упражнениях имитирующего характер. Продолжать учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе по канату, держа мешочек на голове. Развивать умение пролезать в обруч, умение группироваться. Совершенствовать навыки владения мячом: бросание одной рукой и ловля

Тема 32. Итоговое занятие. «Со спортом дружить – здоровым быть»
(1 час).

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Приобщить детей к здоровому образу жизни. Способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости.

Методическая литература:

1. Вереник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Газрючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008