

Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация
«Детский сад «Подсолнушек»

Рассмотрена на заседании МО
Протокол № 1
от « 02 » 09 20 14 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОО
д/с «Подсолнушек»



Н.А. Павлова

02 09 20 14 г.

Согласована
Старший воспитатель

OB Григорьева О.Б.

« 02 » 09 2014 г.

Дополнительная образовательная программа

« КРЕПЫШ »
(для детей 6 – 7 лет)

Разработчик:
инструктор по физическому воспитанию
высшей квалификационной категории
Хохлова Л.А.

с. Икряное
2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность программы.....	4
3. Цель программы.....	4
4. Задачи программы.....	4
5. Основные принципы программы.....	5
6. Методические приёмы.....	5
7. Структура занятий.....	6
8. Планируемые результаты.....	6
9. Средства реализации программы.....	6
10.Программа педагогического мониторинга.....	6
11.Контрольные нормативы.....	7
12.Карта диагностического уровня физического развития ребёнка.	7
13.Календарно- тематическое планирование.....	8
14.Акробатика.....	8
15.Этапы тренировочных упражнений.....	9
16.Список литературы.....	9

*«От здоровья жизнерадостности
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в силы»
В.А. Сухомлинский*

1. Пояснительная записка

Детский возраст - это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие у детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития.

Физическое развитие детей дошкольного возраста в последнее время приобрело особую значимость. Ведь период дошкольного детства- наиболее важный в становлении двигательных функций и физических качеств ребёнка, именно в детстве закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека. Представленная программа, построена по принципу: при знакомстве с техникой выполнения ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции - возможность управлять своим телом, сосредотачиваться, переключать внимание и направлять его на расслабление.

Благодаря такому подходу мы можем укреплять и сохранять здоровье детей, вырабатывать у них устойчивые навыки в основных видах движения и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложить в сознании дошкольников любовь к занятиям физкультурой. Как правило, в упражнения включены различные виды ходьбы и бега, комплексы и их многофункциональность способствуют оздоровлению организма, развивают различные группы мышц (спины, плечевого пояса, живота и ног). Игровые задания, подвижные игры малой и средней подвижности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, получают качественно новое звучание в свете современных требований развивающегося образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями -видоизменять. Придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию... словом, обучение движениям приобретает специфическую направленность: не подражать, а соотворять. Активная и разнообразная поддержка в детях стремления к творчеству должна стать основой педагогического руководства при выполнении детьми акробатических и ритмических упражнений, в которых двигательная

активность ребенка - задача специального обучения. Ребенок будет экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно если весь педагогический процесс имеет творческую направленность, а так же способствует полоролевому воспитанию девочек и мальчиков на занятиях акробатическими и ритмическими упражнениями. В любой организованной форме и, прежде всего, на каждом занятии есть место и время для творческих заданий, для ребячьего самовыражения, для проявления инициативы, выдумки, импровизаций.

Самое главное - быть уверенным в том, что способ подачи двигательного задания вызовет адекватную реакцию детей. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

2. Актуальность программы

Недостаточная пластичная координация движения у детей дошкольного возраста.

Желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

3. Цель программы:

- учить детей выполнять разные варианты упражнений с предметами и на предметах;
- развивать инициативу, самостоятельность, обогащать двигательный опыт;
- пользоваться здоровье сберегающими технологиями (ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж стоп, рук, акробатика).

4. Задачи программы:

4.1. Оздоровительные задачи:

- гармоническое физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости);
- развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;
- устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- выработка правильной осанки, походки;
- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы;
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

4.2. Образовательные задачи:

- знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений (название упражнений, техника их выполнения, какие способности улучшаются у исполнителя, меры безопасности на занятиях и т.д.)

4.3. Воспитательные задачи:

- формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

5. Основные принципы программы:

- Принцип социальной компенсации - обеспечение социальной и правовой защиты детей.
- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методами.
- Принцип доступности – поставленная задача перед детьми должна быть доступна для ее выполнения.
- Принцип учета индивидуальных способностей детей.
- Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе занятий атмосферу доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности.
- Принцип последовательности – по мере накопления знаний и овладения навыками, содержание расширяется и углубляется.
- Принцип полезности – получение не только положительного результата, но и практической пользы.
- Принцип систематичности - с самого начала обучение должно быть едино и систематично, соответствовать закономерностям личностного и интеллектуального развития ребенка.
- Принцип активности и сознательности – участие педагога и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

6. Методические приёмы:

1. Наглядный:

- наблюдение;
- образец педагога;

2.Словесный:

- объяснение;
- заучивание художественного слова;

3.Практический:

- приём повтора;
- выполнение спортивных движений.

Срок реализации программы – 1 год. Категория детей – подготовительная к школе группа (6-7 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 25- 30 минут. Программа предназначена для дополнительной работы,

рассчитана на 32 часов в год. Наполняемость группы составляет 12 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

7. Структура занятий:

1. Общая или специальная разминка
- 2 . Силовые упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, для мышц спины, грудной клетки, для ног.
 - ритмическая гимнастика;
 - акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.
 - базовые упражнения: шведская стенка, гимнастические скамьи, кубы, модули и т.д.
- 3 . Малоподвижная игра, гимнастика на восстановления дыхания, медленная ходьба.

8. Планируемые результаты:

К концу года дети должны уметь:

- быть всесторонне развитой личностью в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- уметь выполнять все виды основных движений;
- выполнять разнообразные виды ритмической гимнастики;
- овладеть основными навыками акробатических упражнений;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- владеть культурой движений, держать правильную осанку,
- ощущать потребность в здоровом образе жизни;
- овладеть такими качествами личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

9. Средства реализации программы:

- Предоставление воспитанникам возможности апробировать себя в различных спортивных упражнениях.
- Соблюдение системы оздоровительных мероприятий;
- Обеспечение благоприятного психологического климата во время занятий;
- Высокого профессионализма педагога.
- Предоставление родителям(законным представителям) воспитанников возможности выбора посещения занятий.

10. Программа педагогического мониторинга

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Осуществляя контроль за подготовленностью детей, посещающих «Крепыш», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако,

учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

11. Контрольные нормативы

Наименование теста	Описание тестов	Требования к выполнению
1 . Сила кистей рук (СКР)	Подтягивание на шведской стенке	Количество подтягиваний.
2 .Сила грудных мышц (СГМ)	Отжимание от пола	Количество отжиманий.
3 .Быстрота реакции	Подбрасывании палки (быстро поймать)	Палка гимнастическая, свисток
4 .Выносливость	Вис на перекладине	Удержаться в течении 30 секунд.

12. Карта диагностики уровня физического развития ребёнка

№	Фамилия, имя	Год рождения	Показатели физ. развития		Нарушения осанки	Контрольные упражнения			
			рост	вес		скр	сгм	реакция	выносливость

13. Календарно- тематическое планирование на учебный год.

неделя месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОКТЯБРЬ	Диагностика, Работа с мячом.	Общая разминка, работа с мячом, эстафета.	Спец. разминка №1, работа с мячом, под.игра	Спец. разминка№1, Правила безопасности, игры с мячом.
НОЯБРЬ	Спец. разминка №2, Спорт.игра « Футбол»	Спец. разминка №2, Упражнения на скамье, « Футбол».	Спец. разминка № 3, Мешочки с песком, « Футбол»	Спец. разминка №3, Разновидности бега, « Футбол»
ДЕКАБРЬ	Спец. разминка №4, Работа с прыгалкой, Подвижные игры.	Спец. разминка №4, Работа с мячом, Подвижные игры.	Спец. разминка №5, Бутылочки с водой, Эстафеты.	Новогодние утренники.
ЯНВАРЬ	Праздничные Дни	Спец. разминка №5, Шведская стенка, спорт.игра «Серсо»	Спец. разминка № 6, Бутылочки с водой, «Серсо».	Спец. разминка № 6, Гимнастическая скамья, «Серсо».
ФЕВРАЛЬ	Спец. разминка №1, Шведская стенка, спорт.игра « Городки».	Спец. разминка №1, Работа с прыгалкой, « Городки».	Спец. разминка №2, Гимнастическая скамья, « Городки».	Выступление на празднике « Аты- баты, шли солдаты»
МАРТ	Спец. разминка №2, Акробатика, Спорт.игра « Бадминтон».	Спец. разминка №3, Акробатика, « Бадминтон»	Спец. разминка №3, акробатика, « Бадминтон»	Спец. разминка №4, акробатика, « Бадминтон»
АПРЕЛЬ	Спец. разминка №4, мешочки с песком, работа с мячом.	Спец. разминка №5, шведская стенка, акробатика.	Спец. разминка №5, гимнастическая скамья, кубы, акробатика.	Спец. разминка №6, акробатика, подвижные игры.
МАЙ	Спец. разминка №6 Эстафеты.	Спец. Разминка №1 Подвижные игры на улице.	Спец. Разминка№1 Диагностика.	Спец. Разминка №2 Диагностика.

14. АКРОБАТИКА

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 . Равновесия, упражнения. 2 . Стойки, упражнения. 3 . Мосты, упражнения.	1 . Полу шпагат, упражнения. 2 . Упоры, упражнения.	1 . Перекаты, упражнения. 2. Равновесия, Упражнения	1 . Стойки, упражнения. 2. Мосты, Упражнения

15. Этапы тренировочных упражнений.

1 . Упражнения с массой собственного тела:

- сгибание и разгибание рук в упоре на коленях; лёжа на полу с опорой на кисти рук, на кулаки;
- отжимание от скамейки;
- подтягивание на перекладине шведской стенке.

2 . Акробатические упражнения.

3 . Ритмическая гимнастика.

16. Литературное обеспечение

1. « Раннее физическое развитие ребёнка » В.В.Кантан, СПб.: Корона принт, 2001г-272с.
2. « Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ » И.М.Воротилкина, М.: Издательство НЦЭНАС, 2006г-144с.
3. « Гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина: Издательство « Учитель», Волгоград 2013год, 125с.
4. « Формирование двигательной активности детей 5-7 лет, игры-эстафеты» Е.К. Воронова: Издательство « Учитель», Волгоград 2012год, 125с.
5. Журнал « Обруч»
6. Интернет ресурсы.