

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Обь - Юганская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
НРМОБУ «Обь-Юганская
СОШ»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
НРМОБУ «Обь-Юганская
СОШ»
Приказ № _____ от _____
_____ Н.А.Фарукшина

**Программа дополнительного образования
НРМОБУ «Обь-Юганская СОШ»
(дошкольные группы)
кружка «Крепыш»
(образовательная область «Физическое развитие»)
(средний, подготовительный дошкольный возраст)
2024- 2025г**

Разработчик:
Инструктор по физической
культуре
Силявко С.Н.

п. Юганская Обь

2024-2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка		3
1.1.	Направленность программы	3-4
1.2.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	4
1.3.	Цель, задачи и принципы реализации программы	4-5
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы	
1.5.	Основные формы проведения и режим занятий	5-6
1.6.	Подведения итогов реализации программы (диагностика)	6-8
2. Содержание программы		
2.1.	Содержание образовательной деятельности	8-9
2.2	Ожидаемые результаты	9
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников	9-10
2.4	Учебный план, расписание занятий кружка	10
2.5	Календарно-тематический план	10-11
3. Методическое обеспечение программы		
3.1	Программно-методическое обеспечение	11
3.2.	Перечень средств обучения, оборудования	12

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.

1.1 Направленность программы

Данная программа направлена на:

- Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Обучение определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

1.2 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость.

Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. Программа «Крепыш» является дополнительной образовательной программой. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

Новизна. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов и проведения нестандартных занятий, а также интеграция разных видов деятельности. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность. Планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

1.3. Цель и задачи программы

Основополагающей целью является – создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Задачи:

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка;

2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
4. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

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.

1.5 Основные формы проведения и режим занятий

Основной формой работы являются групповые занятия 4 раза в месяц, в год 34 занятия.

(Освоение нового материала, повторение и закрепление пройденного).

Возрастная группа: (средняя и подготовительная).

Наполнение группы: 12 человек

1.6. Подведения итогов реализации программы (диагностика)

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при

отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

2. Содержание программы

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и темой занятий. Постепенно происходит его усложнение.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации.

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

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

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

- Ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

2.2. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Навык правильной осанки.
 2. Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника.
 3. Высокий уровень компетентности дошкольников, их родителей, педагогов в вопросах укрепления, сохранения здоровья, необходимости ведения здорового образа жизни.
- момент «достань игрушку».

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

2.5. Учебный план, расписание кружковой работы

Срок: 1 год – 34 занятий.

Учебный план

Название кружка	Продолжительность одного занятия	месяц		год	
		Кол-во	время	Кол-во	время
«Крепыш»	25 мин.	4	50 мин	30	350 мин (5ч. 50 мин)

Расписание кружковой работы

Название кружка	День недели	Время
«Крепыш»-	четверг	15.30- 15.55

2.5. Календарно- тематический план кружка

месяц	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движений	Даты Количество занятий
Сентябрь	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах.	Работа в тренажерном зале.	05.09.2024 12.09.2024 19.09.2024 26.09.2024
Октябрь	Комплекс ОРУ с резиновым эспандером.	Лазание по шведской лестнице и канату.	03.10.2024 10.10.2024 17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024
Ноябрь	Комплекс ОРУ с роллером.	Работа в тренажерном зале.	07.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024
Декабрь	Комплекс ОРУ у шведской стенки	Упражнения на полосе препятствий из мягких	05.12.2024 12.12.2024 19.12.2024 26.12.2024

		модулей	
Январь	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Работа в тренажерном зале.	09.01.2025 18.01.2025 23.01.2025 30.01.2025
Февраль	Комплекс ОРУ с обручем	Работа в тренажерном зале.	06.02.2025 13.02.2025 20.02.2025 27.02.2025
Март	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах.	Работа в тренажерном зале.	06.03.2025 13.03.2025 20.03.2025 27.03.2025
Апрель	Комплекс ОРУ с обручем среднего размера	Работа в тренажерном зале.	03.04.2025 10.04.2025 17.04.2025 24.04.2025
Май	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Работа в тренажерном зале.	15.04.2025 22.04.2025

3.Методическое обеспечение программы

3.1. Программно-методическое обеспечение

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
3. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
4. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

3.2. Перечень средств обучения, оборудования

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр;
2. ноутбук.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

Наименование	Назначение
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Диск здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.
Бегущий по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Тренажер «Наездник»	Для тренировки мышц рук и ног.
Тренажер «Степпер»	Для мышц ног и туловища.
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.