Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение

детский сад «Сказка» пгт Оричи Оричевского района Кировской области

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:Педагогическим советомдетского сада «Сказка» пгт ОричиПротокол №4 от 19.09.2023 г.  | УТВЕРЖДАЮ:Заведующийдетским садом «Сказка» пгт Оричи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. ШевелеваПриказ № 22-од от 18.09.2023 г. |

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей и взрослых

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа социально-педагогической направленности

 для детей дошкольного возраста

кружок «Крепыш»

(физическое развитие)

Составитель:

Лобастова Татьяна Николаевна,

Инструктор по физической культуре

детского сада Сказка» пгт Оричи,

высшая квалификационная категория

пгт Оричи

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

 Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы насаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным. Обладающим единственной способностью, всему научиться со временем. Он рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Крепыш» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Программа для детей дошкольного возраста кружка «Крепыш» разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека. Данная программа предусматривает использование образовательной программы: «Здоровячок» автор: Т.Л. Баркалова, инструктор по физической культуре, программы кружка по физическому развитию воспитанников ДОУ «Нескучайка» г. Кандалакша автор: О.В. Истомина.

 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Крепыш» разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Ориентирована на детей от 4до 8 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся со 2 октября по 17 мая:

Понедельник с 15:15-16:15 старшие группы (дети 5-6 лет)

 с 16:20-16:50 подгот. группа (дети 6-8 лет)

Среда с 15:15-16:15 старшие группы (дети 5-6 лет)

 с 16:20-16:50 подгот. группа (дети 6-8 лет)

 Запланировано 58 занятий в год (2 занятия в неделю для каждой возрастной группы по 30 минут). Количество дошкольников, посещающих кружок 5 – 27 детей.

 Набор детей в группы по программе «Крепыш» свободный, единственным условием является соответствующий возраст воспитанников.

В содержание занятий включаются следующие формы работы: подгрупповая, индивидуальная, групповая, работа в парах, самостоятельная работа.

Виды деятельности: игровая, двигательная, музыкальная, коммуникативная, творческая, исполнительская, познавательная, интеллектуальная.

Программа «Крепыш» реализуется в 3 этапа:

*1.Диагностический.*

 Цель: выявить реальный уровень развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам.

*2. Развивающий.*

Цель: развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость; способствовать эмоциональному развитию посредством игровой деятельности; осуществлять работу с детьми, направленную на развитие и совершенствование физических качеств.

*3. Итоговый.*

Цель: определить уровень выполнения нормативов.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ.**

 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста

 «Крепыш» направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников;

- социализацию и адаптацию дошкольников к жизни в обществе;

- формирование общей культуры дошкольников;

- удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического

воспитания дошкольников;

 Формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**НОВИЗНА.**

 Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов дополнительного образования, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**

 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.

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 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.

 Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.**

 Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей среднего,

старшего дошкольного возраста.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.**

ЦЕЛЬ.

Формирование воспитанников среднего, старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, совершенствовать функции и закаливания организма детей, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

ЗАДАЧИ.

*Обучающие:*

1. Дать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

2. Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

*Воспитательные:*  1. Приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. 2. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

*Развивающие:*1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, укрепление сводов стоп, содействие гармоническому физическому развитию.

2. Развитие кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей и координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве).

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

***От 4 до 5 лет*** *(средняя группа)*

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

 В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.

К 4 годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом 3 лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Начинается развиваться образное мышление.

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка.

Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т. д.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

***От 5 до 6 лет*** *(старшая группа)*

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон уже гораздо менее эффективны.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Усложняется игровое пространство. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Более совершенной становится крупная моторика.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

***От 6 до 8 лет*** *(подготовительная к школе группа****)***

В целом, ребёнок 6-8 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-8 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-8 лет приобретает общение между собой.

Дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

В играх дети 6-8 лет способны отражать достаточно сложные социальные события. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

В возрасте 6-8 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В 6-8 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

1. Воспитание здорового во всех отношениях человека.

2.Укрепление осанки. Укрепление сводов стоп. Улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, силы, равновесия.

 3.Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

4.Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения. 5.Развитие коммуникативных способностей, нравственно-волевых черт, эмоциональной сферы.

**СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ.**

*Цель диагностики:* диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников.

*Методы диагностики:* таблица (возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели (знания, умения, навыки)** | **Оценка/б** |
| **0** | **н** | **с** | **в** |
| 1 | Бег на 30 м, сек. *4-5лет*мальчики 10.5-8.8 девочки 10.7-8.7*5-6лет* мальчики 9.2-7.9девочки 9.8-8.3*6-7лет* мальчики 7.8-7.0девочки 7.8-7.5 |  |  |  |  |
| 2 | Метание набивного мяча, см. *4 -5 лет* мальчики 117-185 девочки 97-178*5-6 лет* мальчики 187-270девочки 138-221*6-7 лет* мальчики 450-570девочки 340-520 |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. *4 -5 лет* мальчики 60-90 девочки 55-93*5-6 лет* мальчики 100-110девочки 95-104*6-7 лет* мальчики 116-123девочки 111-123 |  |  |  |  |
| 4 | Прыжок в высоту с места, см. *4-5лет*мальчики 14-18девочки 12-15*5-6 лет* мальчики 20-26 девочки 20-35*6 -7лет* мальчики 22-25 девочки 21-24 |  |  |  |  |
| 5 | Статистическое равновесие, сек. *4-5лет* мальчики 3.3-5.1девочки 5.2-8.1*5-6 лет* мальчики 7.0-11.8девочки 9.4 -14.2*6 -7лет* мальчики 40-60 девочки 50-60 |  |  |  |  |
| 8 |  Техника выполнения броска мяча в кольцо навык владения мячом |  |  |  |  |

**0** - не справляется с заданием.

**н** (низкий) - справляется с помощью педагога.

**с** (средний) - справляется с частичной помощью педагога.

**в** (высокий) - справляется самостоятельно.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ.**

 Программа реализуется посредством основных методов работы.

-метод круговой тренировки;

-игровой метод;

-соревновательный метод;

-наглядные методы.

 - Образовательной программы «Здоровячок» автор: Т.Л. Баркалова, инструктор по физической культуре. Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к образовательной деятельности физическая культура и желания родителей.

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

 - Программы кружка по физическому развитию воспитанников ДОУ «Нескучайка» г. Кандалакша автор: О.В. Истомина.

 Содержание программы направлено на укрепление здоровья воспитанников, активизацию и развитие двигательной деятельности, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ (УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ).**

**КАДРЫ** Педагог**:** Татьяна Николаевна Лобастова, инструктор по физической культуре.

Образование: среднее специальное.

Квалификационная категория: высшая.

Стаж работы: 39 лет.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Зал площадью 58,6 м2, стулья, соответствующие росту детей.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

## Ноутбук, музыкальный центр, аудиозапись, телевизор, колонка.

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая стенка – 2шт. Приставные доски с стенке – 2шт. Спортивный комплекс; Гимнастические скамейки (высота 30см)-2шт.Кольцо для баскетбола; Гимнастический складной мат; Конусы для разметок; Дуги для подлезания; Обручи: диаметром 50см; 60см; 70см. Палки гимнастические – 25шт. Гантели: вес - 20шт. Батут - 1шт Мишень навесная -1шт. Кольцебросы -3 комплекта. Кегли – 3 набора.  | Флажки - 20шт. Ленточки - 50шт.Массажные коврики. Ребристая дорожка – 1шт.Балансиры -3 шт. Мячи - 20шт. Мячи б.б. - 20шт Мяч прыгун - 4шт. Массажные мячики 20штМедицинский мяч 1кг.….Мешочки с песком для метания-25штМяч-мякиш -10штНабивной мяч-1шт.Теннисные ракетки – 4шт.Скакалки -10шт. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Э.Н. Адашкевичене «Спортивные игры и упражнения». М. Изд. «Просвещение» 1992 г.

2. Т.И. Осокина, Е.И. Вавилова «Физическая культура в детском саду». М. Изд. «Просвещение» 1986 г.

3. А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика для детей». М. Изд. «Метафора» 2011 г.

4. Е.Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет». М. Изд. Творческий центр «Сфера» 2009 г.

5.Е.В. Сулим «Детский фитнес для детей 3-5 лет». М. Изд. Творческий центр «Сфера» 2014 г.

6. Е.В. Сулим «Детский фитнес для детей 5-7 лет». М. Изд. Творческий центр «Сфера» 2014 г

7. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» 2-7 лет. 8. Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом.

9.Е.В.Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.

10. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.