

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ивушка» пгт Багерово» Ленинского района Республики Крым

**Принята:**

Педагогическим советом

МБДОУ пгт Багерово

Протокол № 1

от «31» августа 2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«КРЕПЫШИ»

физкультурно-оздоровительной направленности  
для воспитанников подготовительной группы  
(6-7 лет)

Срок реализации программы: 2016-2017 учебный год  
составлена с учетом примерной программы  
В.И.Лях, А.А. Зданевич

Составил:  
Воспитатель: Коваль В.И.

пгт Багерово  
2016 г

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
«Ивушка»пгт Багерovo» Ленинского района Республики Крым**

**Принята:**

Педагогическим советом

МБДОУ пгт Багерovo

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»:**

Заведующий

МБДОУ пгт Багерovo

\_\_\_\_\_ Л.А.Воронец

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«КРЕПЫШИ»**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**для воспитанников подготовительной группы**

**(6-7 лет)**

**Срок реализации программы: 2016-2017 учебный год**

**составлена с учетом примерной программы**

**В.И.Лях, А.А. Зданевич**

Составил:

Воспитатель: Коваль В.И.

пгт Багерovo  
2016 г

# СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации программы	4
Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительной группы	4
Планируемые результаты освоения данной программы	5
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>6</b>
Интеграция образовательных областей	6
Учебно-тематический план	6
Перспективное комплексно-тематическое планирование	7
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>8</b>
Развивающая среда	8
Учебно-методические материалы	8
Программно-методическое обеспечение	11

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

**Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2011 г. №2562 «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении, вступившем в силу от 26 января 2012 г.»
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15 мая 2013 года №26 об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых проблем ставят на первое место многое, но только не здоровье.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Основная цель:** развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Крепыши» и определены следующие **задачи:**

- Выявление уровня здоровья детей;
- Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
- Поддержка здоровья детей.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся 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;

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: сохранение и укрепление физического и эмоционального здоровья детей.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительной группы**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении.

Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершенствование

действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность.

В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его стремления, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (граммы переживаний, настроений).

### **Планируемые результаты освоения данной программы**

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений,
- Принимает правильное исходное положение при выполнении заданий,
- Правильно выполняет правила игр.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- Электронная презентация по проделанной работе.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Интеграция образовательных областей

«Здоровье»: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД; воспитывать бережное отношение к своему телу; познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы органов; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки; формировать умение сообщать взрослым о своем самочувствии.

«Социализация»: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания, игры с мячом; развивать двигательную активность детей, развивать умение соблюдать в ходе игры правила.

«Безопасность»: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в ДОУ, учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться по лестнице, держась за перила, не разговаривать с посторонним на улице и сообщать о появлении постороннего на площадке; развивать диалогическую речь.

«Коммуникация»: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом; развивать инициативную речь при общении со взрослыми и другими детьми; формировать умение слушать и понимать просьбу взрослого или другого ребенка; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активировать словарный запас детей.

### Учебно-тематический план

Программа 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 детей.

Программа рассчитана на один учебный год. Продолжительность занятий составляет 30 минут.

Разделы	Месяц								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Диагностика	2								1
Занятия	1	4	4	4	3	4	3	3	2
Открытые занятия								1	
Итого занятий в месяц	2	4	4	4	3	4	3	4	3
Всего в год	32								

### *Структура занятий*

-  Занимательная разминка - 8 мин
-  Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, ОРУ, ОВД, веселый тренинг, подвижная игра - 17 мин

**Перспективное комплексно-тематическое планирование**

<b>Месяц</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Веселый тренинг</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Сентябрь</b>	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Карусель Ножницы	Пузырь Воробушки и автомобили Зайка серенький Карусель
<b>Октябрь</b>	Полоса препятствий №1	Качалочка Цапля	Солнышко и дождик Мы - осенние листочки Найди игрушку Затейники
<b>Ноябрь</b>	Полоса препятствий №2	Морская звезда Оловянный солдатик	Медведь Еж с ежатами Гимнастика Воздушный шар
<b>Декабрь</b>	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
<b>Январь</b>	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель	Догони свой мяч Снежинки и ветер
<b>Февраль</b>	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
<b>Март</b>	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	Не боимся мы кота Воробушки и автомобили Деревья и птицы Все спортом занимаются
<b>Апрель</b>	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек
<b>Май</b>	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница Велосипед	Лягушки Одуванчики Море волнуется Узнай, чей голосок.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Развивающая среда

Организация предметно-развивающей среды является неременным элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-развивающая среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста и исходит из того, что при реализации ООП дошкольного образования основной формой работы с детьми является игра.

#### Учебно-методические материалы

##### *Занимательная разминка*

**■** 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.

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

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

**■ ■ ■** «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 6-7 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.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Дозировка выполнения – 5-10 раз.

### **Общеразвивающие упражнения**

Месяц	Инвентарь	
	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	С погремушками	С флажками
Октябрь	С платочками	С большим мячом
Ноябрь	С кубиками	Со средним мячом
Декабрь	С палкой	С обручем
Январь	С ленточкой	С большим мячом
Февраль	С платочками	С погремушками
Март	С кубиками	С колечком
Апрель	С палкой	С ленточкой
Май	С большим мячом	С обручем

### **Полоса препятствий. (ОВД)**

**И** Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

<b>№1</b> Ходьба по веревке прямо Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках прямо до ориентира Метание мешочка вдаль	<b>№2</b> Ходьба, перешагивая через модули Прыжки вверх, ударить в бубен Пролезание в обруч прямо Катание мячей	<b>№3</b> Ходьба по наклонной доске Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель
<b>№4</b> Ходьба по ребристой доске Прыжки на батуте	<b>№5</b> Ходьба по гимнастической скамье	<b>№6</b> Ходьба Прыжки через кубики

Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет Бег между ориентирами	Прыжки через несколько гимнастических палок Пролезание под скамейкой прямо Кегельбан	Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом Бросание и ловля большого мяча
--	--	---

### ***Веселый тренинг***

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

#### ***Перечень игровых упражнений***

«КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

«ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

«САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

«ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

«КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

«ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

«ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

«КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц

плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

«НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

«ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

«ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

«ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

### ***Подвижные игры***

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

### **Программно-методическое обеспечение**

- Будицкая П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
- Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
- Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
- Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
- Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000
- В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.