

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка- детский сад № 109 «Колокольчик»
г. Волжского Волгоградской области

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 28.08.2014

Утверждаю:
Заведующий  Т. А. Новикова
приказ от 02.09.2014 № 3410



«КРЕПЫШ»

Программа дополнительного образования
детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Семенюк Вера Алексеевна,
воспитатель

г. Волжский 2014

Пояснительная записка

Направленность оздоровительной программы «Крепыш»

По содержанию данная программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному назначению – учебно-познавательной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – годичной. Программа «Крепыш» разработана с использованием методических разработок таких авторов, как О.Н. Моргунова, А.И. Буренина, В.П. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Она годичная, с периодичностью проведения занятий один раз в неделю.

Новизна программы состоит в том, что методические разработки указанных авторов конкретизированы использованием разнообразных форм, методов, средств оздоровительно-физической работы и дополнены игровыми приёмами.

Актуальность. Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощённо – как недостаток движения, но это не совсем верно. Гиподинамия – это своеобразная болезнь, определение которой звучит просто угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Основная направленность программы «Крепыш» - профилактическая (профилактика плоскостопия и осанки), развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через организацию кружковой работы по ознакомлению дошкольников с оздоровительными упражнениями с элементами ритмики и акробатики.

В основу программы положены теоретические и практические наработки по организации и внедрению системы оздоровления детей дошкольного возраста, практические и действенные методы поддержки здоровья, описаны упражнения оздоровления. Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствует успешному развитию физических и духовных сил ребёнка.

При использовании средств физической культуры педагогу, родителю необходимо ориентирование на гуманистический подход к оздоровлению детей, с учётом современных условий, в которых живёт ребёнок, а так же возрастных, индивидуальных, физических и психических особенностей детей.

В программе определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены детьми на различных возрастных этапах. Телесные движения должны стать для детей особым объектом освоения, преобразования, познания и оценки. Необходимо, чтобы мир движений открывался детям как особая специфическая культура.

Формирование у дошкольника такого отношения к миру движений предполагает наличие у него творческого воображения, развитие которого осуществляется разнообразными средствами специально организованной двигательной активности.

Важными принципами программы являются: творческая направленность, соединение, очарование. Особое значение в реализации принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физвоспитания детей, в которые заложены определённые технологии: оздоровления, образования, воспитания.

Оздоровительная направленность обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивления организма к неблагоприятным факторам, внутренней и внешней среды.

Программа дополнительного образования «Крепыш» включает в себя:

- Создание условий для физического развития ребёнка;
- Развитие мотивации к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- Интеллектуальное, духовное, физическое развитие личности дошкольника;
- Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что дети старшего дошкольного возраста очень любознательны, предприимчивы, отзывчивы, добры. Каждый ребёнок является личностью. Программа «Крепыш» разработана с учётом современных технологий, которые

предполагают доступное обучение, учитывают индивидуальность каждого обучающегося и дают возможность предвидеть результат.

Эффективным для творческого физического развития обучающегося является введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам поставить перед собой цель, а знания теории помогут ему в процессе её решения.

Для составления перспективного плана необходимо:

- Учитывать возрастные и психофизические особенности воспитанников;
- Подготовить разнообразный рабочий материал;
- Создать условия для реализации программы.

1 этап ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ:

Цель: повышение компетентности педагога по данной теме; отбор материала для обучения детей данной возрастной группы.

2 этап ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ:

Цель: разработка перспективного плана, определение целей, методов и приёмов.

3 этап ПРАКТИЧЕСКИЙ:

Цель: изготовление наглядности, работа с детьми и родителями.

Цели программы «Крепыш»:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- Формирование на доступном уровне необходимых знаний у детей в области гигиены, физической культуры;
- Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетического образования.

Задачи программы:

1. Формирование у детей правильной осанки, предупреждение плоскостопия; воспитание гигиенических навыков, приёмов закаливания.

2. Развитие двигательных качеств и умений.
3. Развитие творческих способностей, потребности к самовыражению в движениях под музыку.
4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Формы проведения: занятия, беседы, развлечения.

Отличительные особенности: программа ориентирована на две возрастные ступени:

- Старшую – от 5 до 6 лет;
- Подготовительную к школе группу – от 6 до 7 лет.

В каждой возрастной группе предусмотрено усложнение задач по физическому развитию. Предлагаемая программа дополнительного образования является примерной. Это означает, что педагогу предоставлено право самому увеличивать или уменьшать количество занятий, строить последовательность заданий, выбирать форму проведения занятий.

Педагог может вносить в содержание различные игровые приёмы для того, чтобы занятия представляли целостность сценария, в котором активными участниками были бы педагог и дети.

Форма занятий:

Занятия по данной программе состоят из практических и теоретических частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятия можно определить как творческую, самостоятельную деятельность детей. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы пособий спортивного инвентаря.

Режим занятий: занятия проводятся по 25-30 минут.

Результативность: программа «Крепыш» рассчитана на один год обучения. Количество детей в группе 13-15 человек. В кружок принимаются дети независимо от их умений, навыков и способностей. К концу года обучающиеся приобретут необходимые навыки и умения. Они смогут самостоятельно выполнять упражнения и проводить игры друг с другом.

Ожидаемые результаты освоения программы дополнительного образования:

Обучающиеся будут знать:

- Разнообразные физические упражнения, ритмические зарисовки, акробатические элементы, подвижные игры.

Будут уметь:

- Выполнять физические упражнения;
- Оценивать правильность выполнения собой упражнений и элементов, оценивать выполнение упражнений другими детьми;
- Фантазировать;
- Держаться свободно и красиво;
- Быть дисциплинированным.

Способы проверки результатов освоения программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме открытых занятий, развлечений, Дня здоровья. В конце года просмотр детей на открытом занятии.

Условия обучения:

Руководителем кружка должен работать человек творческий, «болеющий душой» за свою работу, имеющий специальное образование.

Рекомендуется создать в спортивном зале развивающую среду, способствующую более эффективному решению творческих задач.

При организации деятельности детей следует различать эмоциональную и интеллектуальную активность, которые в совокупности могут обеспечить благоприятные условия для успешной реализации программы «Крепыш».

Педагогу необходимо учитывать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста: чаще применять игровые приёмы, музыку, художественное слово.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка – детский сад № 109 «Колокольчик»

г. Волжского Волгоградской области

«КРЕПЫШ»

Перспективный план

работы с детьми старшего дошкольного возраста

Дата проведения	Задачи	Содержание	Методическая литература
Ноябрь	<p>1 – 2 занятие - Развивать умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой; двигаться в соответствии с образом и характером музыки ее темпоритмом. Работать над формированием правильной осанки и укреплении свода стопы.</p> <p>3 – 4 занятие Учить выполнять простейшие перестроения: становиться в круг, строиться в рассыпную по всему залу. Работать над укреплением мышц спины, ног, рук.</p>	<p>1. Упражнения с осенними листочками (муз. ритмическая композиция). 2. Игры - упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Жучок» • «Цветы» • «Дерево» • «Балерина» <p>3. П/и «Стоп»</p> <p>1.«Разноцветная игра» (муз. ритмическая композиция) 2.Игры, упражнения на формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Грибочек» • «Кошечка» <p>3.Игры на укрепление стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Обезьянка берёт орешек» • «Носильщик» <p>4. П/и. «Отдай ленточку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев
Декабрь	<p>1 – 2 занятие Воспитывать у детей потребность в движении под музыку. Развивать умение выражать в движении характер музыки и её настроение; развивать воображение, фантазию детей.</p> <p>3 – 4 занятие Развивать умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах при изображении птиц, зверей, персонажей из мультфильмов. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакций, чувство ритма.</p>	<p>1. Игры – упражнения на формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Не расплескай воду» • «Кто там?» <p>2. Игры упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Балерина» • «Перекасти мячик» <p>3. «ритмическая зарисовка «Барыня» 4. П/и «Птички и ворона»</p> <p>1. «Чунга –чанга» - муз. ритмическая зарисовка 2. Упражнение – игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лазание по канатам» • «Звёздочка» <p>3. П/и «Найди себе пару»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • Разработки Копинос Н.З. • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев

<p>Январь</p>	<p><u>1 – 2 занятие</u> Формировать навыки ходьбы, упражнять в выполнении подскоков; развивать чувство ритма, координации движений; укреплять мышцы рук, ног, спины.</p> <p><u>3 – 4 занятие</u> Развивать образное мышление, чувство ритма, выразительность движений. Формировать навыки кружения на месте, на носках, развивать координацию, точность, ловкость движений.</p>	<p>1. «Вместе весело шагать» - муз ритм. Композиция.</p> <p>2. Игры – упражнения на формирование осанки и профилактику плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Жучок на спине» • «Кто там?» • «Если бы ноги стали руками...» <p>3. П/игра «Хитрая лиса»</p> <p>1. «Мячик» - муз. ритм. композиция</p> <p>2. Игры – упражнения с мячом для стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мячик по тропинке вперёд – назад» • «Мячик волчок» <p>3. Игры – упражнения для формирования осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Шаловливый котёнок» • «Звёздочка» <p>4. П/игра «Охотник и уточки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев
<p>Февраль</p>	<p><u>1 – 2 занятие</u> Развивать выразительность движений, творческое воображение, координацию движений, быстроту реакций.</p> <p><u>3 – 4 занятие</u> Развивать точность и ловкость движений; формировать навыки пружинящей ходьбы, умение соотносить движения с музыкой. Развивать творческое воображение</p>	<p>1. «Кукляндия» - муз.ритм.композиция.</p> <p>2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Невалюшка» • «Черепашка» • «Рыбка» • «Велосипед» • «Носильщик» <p>3. П/игра «отдай ленточку»</p> <p>1. «Весёлые морячки» - муз. ритм. Композиция.</p> <p>2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Весёлый гномик» • «Мишка на роликовых коньках» <p>3. П/игра «Мы весёлые ребята»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • Разработанные планы конспекты Копинос Н.З. • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев
<p>Март</p>	<p><u>1 – 2 занятие</u> Развивать координацию движений, чувство ритма,</p>	<p>1. «Разноцветные султанчики» - муз. ритм. композиция</p> <p>2. Игры – упражнения для</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика»

	<p>способность к импровизации</p> <p>3 – 4 занятие Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы; развивать ритмический слух, ловкость, точность. Укреплять мышцы спины, рук, ног, шеи.</p>	<p>профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Жучки – паучки» • «Черепашка» • «Копечка» • «Крокодил» <p>3. П/игра «Великан и карлик»</p> <p>1. «Марш» - ритмические упражнения</p> <p>2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «курочка собирает червячков и бросает их цыплятам» • Ходьба по канату • Ходьба по ребристой доске <p>3. П/игра «Мы весёлые ребята»</p>	<p>А.И.Буренина</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев
<p>Апрель</p>	<p>1 – 2 занятие Развивать выразительность движений, творческое воображение, чувство ритма, координацию движений, память, внимание, быстроту реакции.</p> <p>3 – 4 занятие Упражнять детей в правильном, выразительном выполнении движений. Закрепить двигательные навыки (подскоки, легкий бег, пружинистый шаг); совершенствовать умение выполнять элементы акробатики (мостик, берёзку, рыбку) Укреплять мышцы спины, рук, ног, стопы.</p>	<p>1. «Антошка» - ритмические упражнения</p> <p>2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой доске • «Лисички» • «Мишки – топтыжки» • Обезьянки • «Шалаш» <p>3. П/игра «Кто быстрее до колпачка»</p> <p>1. «Солнца лучик золотой» - муз. ритм. Композиция.</p> <p>2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рыбка» • «Берёзка» • «Мостик» • «Велосипед» <p>3. П/игра «Иголка, нитка, узелок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет» Л.И.Пензулаева • Разработанные планы конспекты Копинос Н.З. • Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет» Л.И.Пензулаева

	<p>3 – 4 занятие Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы; развивать ритмический слух, ловкость, точность. Укреплять мышцы спины, рук, ног, шеи.</p>	<p>1. «Марш» - ритмические упражнения 2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «курочка собирает червячков и бросает их цыплятам» • Ходьба по канату • Ходьба по ребристой доске <p>3. П/игра «Мы весёлые ребята»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев
Апрель	<p>1 – 2 занятие Развивать выразительность движений, творческое воображение, чувство ритма, координацию движений, память, внимание, быстроту реакции.</p> <p>3 – 4 занятие Упражнять детей в правильном, выразительном выполнении движений. Закрепить двигательные навыки (подскоки, легкий бег, пружинистый шаг); совершенствовать умение выполнять элементы акробатики (мостик, берёзку, рыбку) Укреплять мышцы спины, рук, ног, стопы.</p>	<p>1. «Антошка» - ритмические упражнения 2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой доске • «Лисички» • «Мишки – топтыжки» • Обезьянки • «Шалаш» <p>3. П/игра «Кто быстрее до колпачка»</p> <p>1. «Солнца лучик золотой» - муз. ритм. композиция. 2. Игры – упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рыбка» • «Берёзка» • «Мостик» • «Велосипед» <p>3. П/игра «Иголка, нитка, узелок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 л. Л.И.Пензулаева • Разработанные планы конспекты Копинос Н.З. • Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 л.» Л.И.Пензулаева
Май	<p>1 – 2 занятие Развивать чувство ритма, координацию, точность двигательную память, быстроту реакции. Укреплять мышцы спины, ног.</p> <p>3 – 4 занятие Развивать и укреплять мышечную систему ног, спины, рук. Совершенствовать двигательные навыки, пластичность, точность, координацию движений. Работать над формированием осанки и укр. свода стопы.</p>	<p>1.«Весёлые морячки» - муз.рит.к 2. Игры – упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перекачивание брёвен» • «Лягушка» • «Ножницы» <p>3. П/игра «Море волнуется раз..»</p> <p>1.«На детской площадке весна» 2.Игры – упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вращение палки стопами и пальцами ног • Ходьба по дорожке «Здоровья» (массажная) <p>3. П/и «Воздух, вода, земля» «Хитрая лиса»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина • Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 л.» Л.И.Пензулаева • «Развивающая педагогика оздоровления» В.П.Кудрявцев • Разработанные планы конспекты Копинос Н.З.

Учебно – тематический план

Дата проведения	Тема	Количество часов	Общее количество часов
Ноябрь	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы	2ч.	
	Укрепление мышц спины, рук, ног	2ч.	
Декабрь	Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроения	2ч.	
	Развитие точности, координации движений, быстроты реакции.	2ч.	
Январь	Развитие чувства ритма. Укрепление мышц рук, ног, спины	2ч.	
	Формирование навыков кружения на месте, точности, ловкости движений.	2ч.	
Февраль	Развитие выразительности движений, творческого воображения	2ч.	
	Формирование навыков пружинящей ходьбы.	2ч.	
Март	Развитие способностей к импровизации, координации движений.	2ч.	
	Развитие ритмического слуха , ловкости, точности.	2ч.	
Апрель *	Развитие памяти, внимания, быстроты реакции.	2ч.	
	Закрепление двигательных навыков и элементов акробатики.	2ч.	
Май	Развитие и укрепление мышечной системы ног, спины, рук	2ч.	
	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы	2ч.	
	Итого:	28 час	

Методическое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Крепыш», предполагают наличие спортивного зала, в котором имеются:

1. шапочки – маски.
2. цветные картинки с изображением животных, человека.
3. плакаты с изображением органов дыхания , сердца, кровообращения.

Оборудование

1. шведская стенка
2. лесенки – стремянки
3. лесенка – дуга
4. ребристые доски
5. гимнастические скамейки
6. мячи «хопы»
7. мешочки с песком
8. скакалки
9. обручи
10. гимнастические палки
11. флажки
12. маты
13. ленточки цветные
14. платочки цветные
15. мячи средние
16. мячи большие
17. султанчики
18. веревочки
19. дуги

Информационное обеспечение образовательной программы

Литература

А.И. Буренина – «Ритмическая мозаика»

(программа по ритмопластике для детей, Санкт – Петербург, 2000 г.)

В.П. Кудрявцев , Б.Ю Егоров– «Развивающая педагогика оздоровления»

(программно – методич.пособие, Линка – Пресс, г. Москва, 2000 г)

О.Н. Моргунова – «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

(методич.разработки, г. Воронеж, 2005 г.)

Н.З. Копинос – планы – конспекты занятий по ритмической гимнастике.