

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №32
Петродворцового района

Протокол № 1
от «31» августа 2015 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительного кружка «Крепыш»
на 2015-2018 учебный год
(с детьми 4-7 лет)

Инструктор по физической культуре
Петрова Людмила Ивановна

Санкт Петербург
2015 год

Оглавление

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации Программы	3
Принципы и подходы к формированию Программы	3
Ожидаемый итоговый результат освоения программы.....	4
Содержание программы.....	5
Прогнозируемые результаты	6
Учебно-тематический план	7
Перспективный план.....	8
Организационный раздел	11
Организационно-методические указания к проведению занятий.....	11
Структура занятий.....	11
Информационно-образовательная работа с детьми	11
Взаимодействие с родителями	11
Литература	13

Целевой раздел

Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие, дошкольника — прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт. В процессе физического воспитания решаются образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Цели и задачи реализации Программы

Цель рабочей Программы - охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его более полноценное физическое развитие.

Задачи программы:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, равновесие и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на старшую группу детей 5 - 6 лет

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту виду деятельности в игровой форме;
- создание развивающей образовательной среды.

Принципы и подходы к формированию Программы

Отбор содержания для развития двигательных навыков осуществляется на основе общих принципов физического воспитания.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требуют приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, предусматривает и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки.

Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечения общего подъёма функциональных возможностей организма.

Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качества выполнения по мере усвоения.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Принцип индивидуального подхода. Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющих у детей, дифференцированном отношении, гибкости в подборе двигательных заданий.

Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием его эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, потребность в здоровом образе жизни, необходимо с самых юных лет, используя все средства физического воспитания.

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществится его развитие.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Усвоение программы.
4. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут, общее количество - 34 часа в год.

Содержание программы

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, скамейка, яркие ориентиры,
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, разноцветные ленты
Развитие двигательных качеств: - гибкость - ловкость и координация	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастические палки, скамейки, гимнастические маты, обручи, батут детский, дуги большие и малые, лестница деревянная скакалки
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству детей
Упражнения на степ-платформах	С предметами и без предметов	Степплатформы по количеству детей
Подвижные игры: -	общего и специального характера; - игры с мячом.	"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"и.д.

Прогнозируемые результаты

По окончании обучения дети должны

знать:

- -что такое здоровье и как надо его беречь, ·
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;

уметь:

- -ходить с предметом на голове, выполняя различные задания, ·
- выполнять упражнения на фитбольных мячах в исходном положении сидя, ·
- выполнять различные упражнения развивающего характера
- -играть в различные подвижные игры; ·

Приобрести навыки: ·

- соблюдения порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Учебно-тематический план

№ п./п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Организационные (строевые) виды двигательной деятельности	2
2.	Общая физическая подготовка	8
3.	Развитие двигательных качеств	9
4.	Обучение правильному дыханию	1
5.	Гимнастика на фитболах, степплатформах, батуте	5
6.	Игры	8
7.	Самомассаж, релаксация	1
8.	Итого	34

Перспективный план

Сентябрь

1. Диагностика физических качеств детей
2. Комплектование группы

Октябрь

Занятие № 1-2

1. ходьба, бег под музыку
2. Комплекс ОРУ «В осеннем лесу»
3. «путешественники» (пролезание, пере ползания, перепрыгивания)

Занятие № 3-4

1. ходьба, бег (имитационные)
2. Комплекс ОРУ «Листопад»
3. «веселый зоопарк» круговая тренировка
3. Самомассаж «улитки»

Ноябрь

Занятие № 5-6

1. ходьба, бег (мин)
2. Комплекс ОРУ «Звериная зарядка» под музыку
3. упражнения с мячами (большими)- броски, ловля, прокатывание
4. п./и с элементами дыхательной гимнастики «Хочешь быть моим хвостом»

Занятие № 7-8

1. ходьба, бег (1мин15сек)
- 2 Комплекс ОРУ с массажным мячом
3. прыжковые упражнения
4. П./игра «гуси-гуси»
3. Упражнения для профилактики плоскостопия

Декабрь

Занятие № 9-10

1. ходьба, бег (1мин15сек)
- 2 Комплекс ОРУ «Игрушки»
3. круговая тренировка с элементами пролезание и перепрыгивания
4. П./игра «Зеркало»
- 5 Дыхательная гимнастика: «Трубач»

Занятие № 11-12

1. ходьба, бег (1мин15сек)
2. Комплекс ОРУ «Зимние виды спорта»
3. броски малого мяча и в цель
5. П./игра «Хитрая лиса»
- 6 Дыхательная гимнастика: «Сдуй снежинку»

Январь

Занятие № 13-14

1. ходьба, бег (1мин25сек)
- 2.. Комплекс ОРУ с лентами под музыкальное сопровождение
3. фитболгимнастика

4.п./и «горячий мяч»

5. пальчиковая гимнастика «мы во двор пошли гулять» (картотека стр.67)

6. самомассаж ушных раковин

Занятие № 15-16

1. ходьба, бег (1мин25сек)

2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

3 упражнения на степ платформе

4. Дыхательная гимнастика «Ветерок»

5.. П./игра «день-ночь»

5. Упражнение на мышечное расслабление (холодно-жарко)

Февраль

Занятие № 17-18

1. ходьба, бег (1мин30сек)

2. Комплекс с обручами, под музыку

3. П./игра «Цветные автомобили»

4. Упражнения для профилактики плоскостопия «Балерина»

Занятие № 19-20

1. ходьба, бег (1мин30сек) под музыку

2. Комплекс ОРУ с маленькими мячами

3.упражнения в лазании по г/стенке вверх и с пролета на пролет

4.п./и «хвостики»

5.. Дыхательная гимнастика («пузырь» картотека стр.47)

Март

Занятие № 19-20

1. ходьба, бег (1мин30сек) под музыку

2. Комплекс ОРУ с платочками

3.полоса препятствий (по круговой)

4.п./и «зайцы и лиса» («замри»)

5. самомассаж «Черепашка»

Занятие № 21-22

1.ходьба, бег (1мин30сек)

2. Комплекс ОРУ «Весёлые кубики»

3. упражнения с мячами разных размеров

4. п./и «бездомный заяц»

5. корригирующая игра для правильной осанки с элементами гимнастики для глаз
«мышки в носочках сидели...»

Апрель

Занятие № 23-24

1.ходьба, бег (1мин30сек)

2.Комплекс ОРУ с ленточками под музыку

3.Эстафеты с передачей предметов

4. П./игра «парашют»

5. Пальчиковая гимнастика «если бы слоны...» картотека стр.57

Занятие № 25-26

- 1.ходьба, бег (1мин30сек)
1. Комплекс ОРУ «Обезьянки»
- 3.круговая тренировка «большое путешествие»
4. игровые упражнения на расслабление
- 5.самомассаж головы «Ежик»

Организационный раздел

Организационно-методические указания к проведению занятий

Занятия рассчитаны на детей от средней дошкольной группы (4-5 лет) до подготовительной к школе группы (6-7 лет), продолжительность занятий от 25 минут до 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю, состоят из трех частей. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей.

Структура занятий

I. Вводная часть – 3 мин

II. Основная часть –14 мин

III. Заключительная часть –3 мин

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 25-30 минут, во второй половине дня.

В структуру оздоровительных занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

Создание более полной предметно-развивающей среды способствует более плодотворной работе по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у воспитанников, способствует формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Акцент в работе кружка «Крепыш» делается на оздоровление детей и повышение сопротивляемости организма к болезням, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники перед началом учебного года.
2. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с педагогами и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
3. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Педагогическое взаимодействие с родителями в разнообразных формах работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:
 - информация для родителей на стендах, консультации;
 - инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий.
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Литература

- 1.Е.В.Сулим Детский фитнес ООО ТЦ "Сфера" 2014
- 2.М.Ю.Картушина Сюжетные физкультурные занятия М.,» Скрипторий2003» 2012
- 3.Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду М.,» Скрипторий2003» 2014
- 4Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики СПб «Детство-Пресс»2008