



**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 438 «Воробушек»**

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 438 «Воробушек»
А.Н.Фомичева
Приказ № 57/2 от «31» августа 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Крепышок»**

для детей 4-5 лет

срок реализации – 8 месяцев

Автор программы
инструктор по физической культуре
Соколова Г.П.

г. Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
2. Содержательный раздел.	5
2.1. Содержание образовательной работы	5
2.2. Учебно-тематический план работы	8
3. Организационный раздел	9
3.1. Сроки реализации программы	9
3.2. Материально-техническое обеспечение	9
3.3. Список литературы	10

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Обоснование разработки Программы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

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

В ходе достижения цели предполагается решение следующих **основных задач**.

1. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни.
2. Поддержка здоровья детей.
3. Удовлетворение потребности детского организма в движении.
4. Снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению.
5. Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
6. Развитие глазомера и силы рук и туловища.
7. Совершенствование физических качеств дошкольников.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемая в рамках кружка «Крепышок», рассчитана на возраст детей от 4 до 5 лет, включает комплекс общеразвивающих упражнений, основные виды движений, весёлый тренинг, подвижные игры.

Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет

уже освоенный материал. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Кроме того, с помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально-волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит их ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры заставляют ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений, а повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

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. Такие упражнения учат детей

сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно- вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно- оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной работы

Содержание игровых занятий:

Вводная часть:

занимательная разминка - 4 мин.

Основная часть:

комплекс дыхательной гимнастики и точечного массажа –2мин

общеразвивающие упражнения - 3-5 мин.

основные виды движений - 5-6 мин.

веселый тренинг - 2 мин.

подвижная игра - 3 мин.

Заключительная часть:

игра малой подвижности – 1 мин. или упражнения на расслабление.

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

Общеразвивающие упражнения

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	Со средним мячом.
Февраль	С палкой
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С обручем
	С кубиками.

	<p>С погремушкой</p> <p>С палкой.</p> <p>С ленточкой</p> <p>С большим мячом.</p>
--	--

Основные виды движений

Полоса препятствий

Задачи: обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий

№1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке прямо 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль
№2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх, ударить в бубен 3. Пролезание в обруч прямо 4. Катание мяча
№3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Метание в цель
№4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки на батуте 3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет 4. Бег между ориентирами

№5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамье 2. Прыжки через несколько гимнастических палок 3. Пролезание под скамейкой прямо 4. Кегельбан
№6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Прыжки через кубики 3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом 4. 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

1. «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «Цапля». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «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.
5. «Самолёт». 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.
6. «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «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.
8. «Карусель». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «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.
10. «Танец медвежат». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «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.
12. «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «Колобок». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «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.
16. «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.
17. «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «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.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

Перспективный план игровых занятий

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

3. Организационный раздел.

3.1. Срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год.

Курс состоит из 64 занятий (на 2023-2024 год), которые проводятся 2 раза в неделю (октябрь – май)

Учитывая возрастные возможности детей, продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет составляет не более 20 минут.

3.2. Материально- техническое обеспечение:

- гимнастический мат;
- кегли (15 штук);

- мячи разных размеров (15 штук);
- пластмассовые кубики (15 штук);
- обручи (15 штук);
- погремушки (30 шт)
- мотесори детский спортивный комплекс треугольник пиклера (2 шт.)
- колокольчик настольный (2 шт.)
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках или кассетах.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа.– И.: Мозаика – Синтез, М. 2014г.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения с 3- 7 лет» .– И.: Мозаика – Синтез, М. 2016г.
3. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» -И. Москва Просвещение 1986 г.
4. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников»
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей с 2-7 лет» И.: Мозаика – Синтез, М. 2019г.
6. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, №2 – 1997г. №10 – 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной