

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» Г.УСМАНИ ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ



ПРИНЯТО  
педагогическом советом МБДОУ  
д/с «Солнышко» г.Усмани

Протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани Л.В.Журавлёва

Приказ № 53 от 28.08.2020 г.

«Здоровячок»  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст: 5-7 лет.

Срок обучения: 2 года.

Разработала: Шарапова Наталия Михайловна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Дидактические принципы организации работы с детьми.**
- 3. Цели и задачи программы.**
- 4. Отличительные особенности программы.**
- 5. Календарный учебный график.**
- 6. Организация образовательной деятельности.**
- 7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**
- 8. Основные формы подведения итогов.**
- 9. Нормативные документы.**
- 10. Учебный план.**
- 11. Методическое обеспечение программы:**
- 12. Приложение к программе**
  - Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровячок».**
- 13. Рабочая программа курса «Малыши - крепыши» 1-го года обучения.**
- 14. Рабочая программа курса «Сильные, ловкие, умелые» 2 –го года обучения.**

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» для детей дошкольного возраста 5-7 лет - это готовая к практическому применению и использованию программа. Она адресована руководителям и педагогам, воспитателям ДООУ, участвующим в дополнительном образовании детей, специалистам ДООУ. Программа отражает особенности образовательного процесса современного дошкольного образования. Программа допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от социокультурных условий региона и построена с учетом соблюдения преемственности между детским садом и начальной школой. Программа не дублирует дошкольные образовательные программы, но отвечает требованиям возрастных особенностей детей.

### **Педагогическая целесообразность.**

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной

работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог и сейчас появился учредитель. Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС впервые детоцентрирован, т. е. направлен на ребенка. Поэтому образовательную работу по «Физическому развитию» строим с учетом потребности детей и заказов родителей.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. 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 ситуации и организации игровой развивающей 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 старшего дошкольного возраста.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с проживанием в зоне №4 льготным социально-экономическим статусом и негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Современная система оздоровительных методик известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он

вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДООУ методик оздоровления гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Направленность программы** - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Содержание программы включает 2 курса:

- «Мальши - крепьши»
- «Сильные, ловкие, умелые»

«**Мальши крепьши**» – комплекс упражнений, направленных на профилактику коррекции нарушения осанки и коррекцию плоскостопия.

«**Сильные, ловкие, умелые**»- комплекс игр и упражнений способствующие совершенствованию двигательных умений и развитию физических качеств.

**Новизна программы.** Новизной программы является сочетание традиционных подходов и использование нетрадиционных современных методов в работе с детьми среднего дошкольного возраста. Ведущей деятельностью в дошкольном детстве является игра, поэтому реализация программы дополнительного образования детей «Здоровячок» осуществляется на основе погружения в игровое пространство. Доказано, что обучающая задача, поставленная в игровой форме, имеет то преимущество, что ребёнок учится и приобретает умения без особого над собой усилия.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

**2.Основные принципы реализации программы:**

1. **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации** - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. **Принцип гарантированной результативности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. **Принцип природосообразности** - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
8. **Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:**
  - Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательность их применения.
  - Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.
  - Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
  - Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 20 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
  - Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
  - Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

**3. Цель программы** - содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

### **Задачи**

#### **Оздоровительные задачи:**

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособность.

#### **Образовательные задачи:**

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **4. Отличительные особенности программы.** Программа «Здоровячок»

- это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

Численный состав объединения определяется в соответствии с психолого-педагогической целесообразностью вида деятельности; расписание занятий составляется с учетом интересов и возможностей детей в режиме дня в вечерний отрезок времени; продолжительность занятий устанавливается исходя из образовательных задач, психофизической целесообразности, санитарно-гигиенических норм.

Особенности организации детей определены направленностью, функциями дополнительной образовательной программы.

Организуя работу в рамках дополнительного образования, педагог учитывает:

- возрастные особенности детей;
- решение воспитательных и образовательных задач;
- ведущий вид деятельности, и выстраивание на его основе содержания дополнительного образования;
- создание комфортной обстановки, способствующей развитию свободной творческой личности;

- нормы нагрузки на ребенка

**Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы** 5 – 7 лет .

**Срок реализации программы** - 2 года.

### **5. Календарный учебный график.**

- Продолжительность учебного года с 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.
- Летний оздоровительный период: с 01.06.2020 г. по 31.08.2021 г.
- Каникулы: зимние (январь) - недельные

Во время каникул и в летний период проводятся занятия только эстетически - оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), учебные занятия не проводятся.

#### **1. Образовательная нагрузка (ОД)**

	Продолжительность ОД	Количество в неделю ОД	Количество учебных часов в год
Курс «Мальши крепьши»  1-го года обучения	20 минут	2	37
Курс «Сильные, ловкие, умелые.»  2-го года обучения	20 минут	2	37

#### **2. Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы**

1 год обучения	первичный	10.09.2020 – 20.09.2020
	промежуточный	20.05.2021 – 30.05.2021



2 год обучения	промежуточный	20.09.2020 – 30.09.2020
	итоговый	10.05.2021 – 20.05.2021

## **6. Организация образовательной деятельности.**

Содержание занятий учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Во время занятий следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. Занятия обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

## **7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности: Первый год обучения 5-6 лет.**

В результате освоения программы дошкольник: Будет знать: правила поведения на занятиях , что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры . Воспитанники будут уметь выполнять: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с использованием спортивного инвентаря, дыхательные упражнения.

### **Второй год обучения 6-7 лет**

В результате освоения программы дошкольник: Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### **8. Основные формы подведения итогов реализации программы**

**«Здоровячок»:** Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическая подготовленность.
  - Оценка физического развития.
  - Физическое развитие:
3. Показатели состояния осанки и свода стопы.
4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка.
  - Память.
  - Внимание.
  - Моторика.
  - Эмоциональность.
  - Психологическая адаптация.

**Оценка осуществляется по 5-бальной системе:** 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает; 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания; 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной

помощью взрослого; 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;  
5 баллов – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- Диагностика физического развития детей.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. - Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

**Цели диагностики:**

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

**Формы мониторинга:** специальные педагогические пробы

#### **9. Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- 1.Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
- 4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)

5.Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

6.Постановление от 4 июля 2014 года N 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

7.Устав ДОО.

8.Основная образовательная программа дошкольной образовательной организации.

9.Положение о дополнительной общеразвивающей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

**10.Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок».**

№ п/п	Наименование курса	Разделы курса (учебные блоки, направления)	Количество часов
1.	Курс «Малыши- крепыши» 1-го года обучения	-Профилактика и коррекция нарушения осанки	19
		-Профилактика и коррекция плоскостопия	18
<b>Итого часов:</b>			<b>37</b>
2.	Курс «Сильные, ловкие, умелые» 2-го года обучения	-Совершенствование двигательных умений	15
		-Развитие физических качеств	22
<b>Итого часов:</b>			<b>37</b>

## 11. Методическое обеспечение программы

### Интеграция образовательных областей

Программа строится **на принципе интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития детей.

**«Познавательное развитие»:** развитие посредством двигательных заданий, подвижных игр, эстафет математических представлений, а также психических процессов: памяти, внимания, воображения, наблюдательности.

**«Речевое развитие»:** Расширение и активизация словарного запаса детей, предметного, глагольного, слов-определений, наречий: ловить, бросать, пинать, катать, толкать, забрасывать, упругий, прыгучий и др

**«Физическое развитие»:** Осуществлять контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении нормальный температурный режим, регулярное проветривание; формировать умение соблюдать элементарные правила игр, ориентироваться в пространстве.

**«Социально-коммуникативное развитие»:** Воспитание личностных качеств: смелости, справедливости, настойчивости, честности, целенаправленности. Формирование необходимых этических норм, например, таких как: женственности, мягкости, аккуратности у девочек, мужественности, лидерства у мальчиков; дружеских взаимоотношений друг с другом, чувства товарищества и взаимопомощи. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование положительных эмоций в процессе игры, выработка адекватных эмоциональных реакций на те или иные двигательные игровые ситуации.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** Формировать эмоциональную отзывчивость на музыкальное произведение, используемое при выполнении физических упражнений.

### Условия реализации программы

Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместную деятельность детей и взрослых, двигательную активность детей и является трансформируемой, вариативной, содержательно-насыщенной, доступной и полифункциональной.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям

детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими):

**Организация образовательного пространства, оборудования обеспечивает:**

1. Шведская стенка
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Мешочки с песком
12. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см)
13. Веревки
14. Дорожки со следочками

**Вспомогательное оборудование**

1. Музыкальный центр

Работа организуется в музыкально-спортивном зале, оборудованном в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами ( Сан Пин 2.4.1.3049-13).

На каждого ребенка предоставляется комплект всех, используемых в работе спортивного оборудования.

**Источник финансирования**

Финансовый отдел администрации Усманского муниципального района Липецкой области.

**Список используемой литературы для педагога.**

1. Анисимова Т.Г. , Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия, Волгоград, 2009.

2. Е.Ю.Оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2007.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками . Волгоград , 2009.
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ,Воронеж,2012.
7. Борисова Е. Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ , Воронеж,2013.
8. Моргунова Е.Н. Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ , Воронеж ,2013.
9. Муллаева Е.Б. Занятия по физкультуре для дошкольников, Санкт – Петербург , 2006.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика , Волгоград , 2012.

**Мониторинг результативности обучения по дополнительной  
общеразвивающей программе «Здоровячок»**

**1 Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».



**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Данная диагностика носит рекомендательный характер, позволяет оценить общий уровень развития мышления дошкольников.

Все результаты заносятся в сводную таблицу в начале и в конце года. Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения программного материала на каждом этапе реализации программ.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» Г.УСМАНИ ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ



ПРИНЯТО  
педагогическим советом МБДОУ  
д/с «Солнышко» г.Усмани

Протокол от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани Л.В.Журавлёва

Приказ от 28.08.2020 № 53

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Малыши- крепыши»**  
**к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-**  
**оздоровительной направленности**  
**«Здоровячок»**  
**1-го года обучения**

Разработала: Шарапова Наталья Михайловна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани

г. Усмани  
2020г.

## **Пояснительная записка.**

**Цель рабочей программы:** - содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

**Задачи:** Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.

- Повышение активности и общей работоспособность.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.

- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа первого года обучения:**

- 1.Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
- 4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)
- 5.Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- 6.Постановление от 4 июля 2014 года N 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

7. Устав ДОО.

8. Основная образовательная программа дошкольной образовательной организации.

9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

10. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (рассмотрена на педагогическом совете МБДОУ д/с «Солнышко», протокол №4 от 29.05.2016 г., утверждена приказом №32 от 29.01.2015 г.))

**Сведения о дополнительной общеразвивающей программе, на основе которой разработана рабочая программа**

Рабочая программа учебного курса «**Малыши- крепыши**» 1 года обучения разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок», физкультурно-оздоровительной направленности (рассмотрена на педагогическом совете протокол № 4 от 29.05.2016г., утверждена приказом №32 от 29.05.2016г.)

**Организация образовательного процесса**

Организация образовательного процесса рабочей программы первого года обучения осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБДОУ д/с «Солнышко» на 2020-2021 учебный год. Рабочая программа разработана для воспитанников 1 года обучения (5-6лет). Срок реализации программы 1 год. Количество учебных часов – 37.

Режим работы – 2 раза в неделю согласно расписанию занятий на учебный год. Продолжительность занятий: 20 минут.

Наполняемость групп – 10-12 человек.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости**

Первичный (сентябрь) – мониторинг.

Промежуточный (апрель-май) – оценивает степень усвоения материала за длительный период: мониторинг.

**Рабочая программа курса «Малыши- крепыши» 1-го года обучения включает в себя учебные блоки:**

1. Блок «Профилактика и коррекция нарушения осанки»
2. Блок «Профилактика и коррекция плоскостопия»

### **Содержание курса «Малыши- крепыши» 1-го года обучения**

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть: Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть: Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин

ОРУ - 3-5 мин

ОВД- 5-6 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть: Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин

#### **I. Вводное занятие**

Введение в общеразвивающую программу.

Выявление исходного уровня физического развития 5-6 лет.

**Блок «Профилактика и коррекция нарушения осанки».**

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки правила безопасности при их выполнении; знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение ; теоретический материал: специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине , направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них; самовытяжение из разных исходных положениях, специальные упражнения направленные на исправление нарушений осанки; подвижные игры; дыхательные упражнения; общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных; упражнения на расслабление групп с предметами и без них.

**Блок «Профилактика и коррекция плоскостопия».**

Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре; специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера; специальные упражнения в исходном положении лежа ; игры разной степени подвижности; специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе с мелкими предметами.

### **Календарно-тематический план курса 1-го года обучения**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	
<b>Блок «Профилактика и коррекция нарушения осанки»</b>	<b>18</b>	
2. Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без них..	4	
3. Специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них..	4	
4. Специальные упражнения из разных исходных положений направленные на формирование правильной осанки.	5	
5. Подвижные игры направленные на формирование правильной осанки.	5	
<b>Блок «Профилактика и коррекция плоскостопия»</b>	<b>17</b>	
6. Специальные упражнения в исходном положении лёжа.	2	
7. Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера..	3	
8. Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади, с мелкими предметами	3	

(карандаши, мелкие игрушки).		
9. Специальные упражнения в исходном положении стоя .	2	
10. Самомассаж стоп и голени.	3	
11.Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.	4	
12. Итоговое занятие	1	
<b>Итого</b>	<b>37</b>	

**Ожидаемые результаты освоения курса:**

В результате освоения программы дошкольник: Будет знать: правила поведения на занятиях, что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры. Воспитанники будут уметь выполнять: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с использованием спортивного инвентаря, дыхательные упражнения.

## Список используемой литературы для педагога.

1. Анисимова Т.Г. , Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия, Волгоград, 2009.
2. Е.Ю.Оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2007.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками . Волгоград , 2009.
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ,Воронеж,2012.
7. Борисова Е. Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ , Воронеж,2013.
8. Моргунова Е.Н. Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ , Воронеж ,2013.
9. Муллаева Е.Б. Занятия по физкультуре для дошкольников, Санкт – Петербург , 2006.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика , Волгоград , 2012.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» Г.УСМАНИ ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете МБДОУ  
д/с «Солнышко» г.Усмани

Протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани Л.В.Журавлёва

Приказ от 28.08.2020 № 53



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «Сильные, ловкие, умелые»**

**по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Здоровячок»**

**2-го года обучения**

Разработала: Шарпова Наталья Михайловна  
инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с «Солнышко»  
г.Усмани

г. Усмани  
2020г.

## **Пояснительная записка.**

**Цель рабочей программы:** - всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности воспитанника.

### **Задачи, решаемые при реализации рабочей программы:**

1. Укрепление здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям. Достижение поставленных задач.

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа второго года обучения:**

**Сведения о дополнительной общеразвивающей программе, на основе которой разработана рабочая программа**

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)

5. Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

6. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

7. Устав ДОО.

8. Основная образовательная программа дошкольной образовательной организации.

9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

10. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (рассмотрена на педагогическом совете МБДОУ д/с «Солнышко», протокол №1 от 28.08.2020 г., утверждена приказом №53 от 28.08.2020г.)

### **Организация образовательного процесса**

Организация образовательного процесса рабочей программы первого года обучения осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБДОУ д/с «Солнышко» на учебный год. Рабочая программа разработана для воспитанников 2 года обучения (6-7 лет).

Срок реализации программы 1 год.

Количество учебных часов – 37.

Режим работы – 2 раза в неделю согласно расписанию занятий на учебный год. Продолжительность занятий: 20 минут.

Наполняемость групп – 10-12 человек.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости**

Промежуточный (сентябрь) – мониторинг.

Итоговый (апрель-май) – мониторинг.

**Рабочая программа курса «Сильные, ловкие, умелые» 2-го года обучения включает в себя учебные блоки:**

1. Блок «Совершенствование двигательных умений»

## 2. Блок «Развитие физических качеств»

### Содержание курса «Сильные, ловкие, умелые» второго года обучения

#### **I. Вводное занятие**

Введение в общеразвивающую программу.

Выявление исходного уровня физического развития у детей 6-7 лет.

#### **Блок «Совершенствование двигательных умений».**

#### **2. Игры и упражнения на развитие двигательных навыков.**

Формирование правильных двигательных умений и навыков является важнейшей задачей. Правильно выполняемые движения положительно влияют на работу органов, систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий.

Овладение новым движением происходит быстрее, если многие его элементы уже знакомы детям. Поэтому вначале вырабатывается умение выполнять составные компоненты физического упражнения, устанавливается их значимость, их взаимосвязь в структуре движения. Это умение постепенно переводится в слитное, целостное действие в упрощенных, специально созданных условиях. Затем у детей развивается возможность выполнять движения разными способами. И на этой базе происходит усвоение общих положений, закономерностей, характерных для группы однородных движений.

В дальнейшем необходимо переходить к формированию у детей умений действовать целесообразно в различных ситуациях, к выработке гибкости двигательного навыка, к развитию способности быстро переходить от одного движения к другому в разных сочетаниях и в разной последовательности. Разучиваемые движения начинают включать в повседневные и игровые жизненные условия, ситуации. Усвоенные общие правила становятся фундаментом для самостоятельного решения двигательных задач в игре. Таким образом, процесс обучения идет по спирали, на каждом витке которой предусматривается решение определенных задач: разучивание и закрепление одних движений и дальнейшее совершенствование других. На последующем витке формируются предпосылки для решения следующей группы задач. Подобное планирование обеспечивает многократную повторяемость материала в усложнении и способствует прочности усвоения.

#### **3. Игры и упражнения в лазании.**

Упражнения в лазании и ползании очень полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спина, живот, ноги и руки). Эти упражнения требуют большего физического напряжения, чем многие другие основные движения. Для выполнения их нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях

(стулья, скамейка, обруч, палка). На детских площадках, в парках и скверах желательно также использовать гимнастические стенки, доски, кубы. Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, под веревочку, натянутую на высоте 40—50 см, перелезание через бревно, скамейку и т. д. Эти упражнения дошкольники усваивают довольно быстро. Более трудным для них является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне).

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность.

Для детей этого возраста упражнения в лазании представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазанья переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее.

Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз не пропускали перекладин и наступали на каждую из них одной ногой. При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь.

Подлезание под веревочку (палку, которая лежит на сиденье двух стульев) и пролезание в обруч дети этого возраста выполняют боком и грудью вперед. Пролезая и подлезая грудью вперед, ребенок подходит к снаряду, делает шаг вперед, немного приседает, перемещает вперед голову и туловище, а затем вторую ногу. При подлезании и пролезании вторым способом нужно повернуться левым или правым боком, сделать широкий шаг вперед, наклониться, переместить вперед голову и туловище, а затем вторую ногу.

Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем немного поднимается и перемещает как можно дальше вперед правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую ногу. Далее движение повторяется в той же последовательности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко.

К одному из наиболее интересных и полезных упражнений для детей 6—7 лет относится перелезание через препятствие (бревно, скамейка). Выполняют это разными способами: можно лечь на грудь и живот вдоль бревна, перенести вначале на противоположную сторону ноги, затем — руки или одну ногу и руку, а потом — вторую ногу и руку. При втором способе ребенок опирается о бревно обеими руками, затем поочередно ставит на него ноги и, отталкиваясь ими, преодолевает препятствие.

Перед детьми этого возраста во время выполнения упражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке (лесенке), правильная координация

движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская переключений.

#### **4. Игры и упражнения на формирование навыка рациональной техники бега.**

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки.

При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком, предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками».

Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того, чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелазанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

#### **5. Игры и упражнения на совершенствование ходьбы.**

Ходьба - одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно - сосудистая система, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. При кажущейся простоте движений в ходьбе, ребенок не может сразу овладеть правильными

навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие. У него плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения. В подвижных играх можно закрепить разные виды ходьбы.

### **Блок «Развитие физических качеств».**

#### **6. Игры, направленные на развитие силы**

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. В зависимости от возраста и подготовленности ребёнка предлагается разная степень нагрузки. Для развития выносливости большое значение в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявлять максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости.

#### **7. Игры, направленные на развитие выносливости.**

Требования к упражнениям на развитие выносливости:

1. Участие большого числа мышечных групп
2. Чередование напряжения и расслабления мышц
3. Использование знакомых, но не трудных движений
4. Регулировка темпа и длительности выполнения

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности и более активных упражнений с перерывами.

С повышением выносливости организм ребёнка адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для увеличения уровня выносливости.

Средствами развития выносливости можно считать подвижные игры на развитие выносливости, спортивные упражнения, спортивные игры.

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократным повторением действий выполняемых продолжительное время, а также в спортивных упражнениях. Эффективность чередования действий зависит от экономичности движений, умения разумно расходовать силы.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость, должны находить место в любых формах физического воспитания. Подбор упражнений должен обеспечивать смену работающих мышечных групп. Движения, предлагаемые ребёнку должны быть им хорошо освоенными.

#### **8. Игры, направленные на развитие гибкости.**

Развитие гибкости позволяет улучшить ловкость, повысить способность расслаблять мышцы. В число средств для развития гибкости входят специальные подвижные игры. Они оказывают целенаправленное воздействие на отдельные группы мышц, суставы и связки.

Для гармоничного развития гибкости тела, во время проведения занятий следует использовать подвижные игры и упражнения, которые задействуют различные группы мышц. Многие подвижные игры на гибкость требуют использования спортивного инвентаря.

Подвижные игры на гибкость следует предварять разминкой, чтобы избежать разрывов мышечных волокон и растяжения связок. Для детей дошкольного возраста разминка может проводиться в игровой форме.

### **9. Игры, направленные на развитие ловкости.**

Ловкостью называется физическая сноровка. Без ловкости человек может быть сильным, но движения его будут неуклюжи, так что быстрота и точность выполнения действий — это то, что непременно надо развивать у ребенка. Игр, направленных на развитие ловкости, существует великое множество. Они способствуют повышению быстроты реакции у детей, делают их движения отточенными и грациозными. Многие игры на ловкость, кроме того, способствуют улучшению глазомера, то есть способности «невооруженным глазом» определять расстояние до цели. Кроме этих основных задач они развивают и закрепляют многие навыки: бег, лазание, прыжки и так далее, то есть все то, что делает ребенка ловким и быстрым. Кроме того, игры этого типа эффективно тренируют и элементы мыслительного процесса: глазомер, быстроту реакции, решительность и находчивость, умение играть в команде и соревноваться. Так, казалось бы, укрепляя только тело ребенка, мы развиваем его ум и характер.

### **10. Итоговые занятия.**

Выявление уровня физического развития детей 6-7 лет.

## **Календарно-тематический план курса «Сильные, ловкие, умелые» 2-го года обучения.**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
I. Вводное занятие	1	
<b>Блок «Совершенствование двигательных умений»</b>	<b>15</b>	



2.Игры и упражнения на развитие двигательных навыков.	4	
3.Игры и упражнения в ползание.	4	
4. Игры и упражнения на формирование навыка рациональной техники бега.	3	
5. Игры и упражнения на совершенствование ходьбы.	4	
<b>Блок «Развитие физических качеств»</b>	<b>20</b>	
6. Игры направленные на развитие силы	5	
7.Игры направленные на развитие выносливости	5	
8. Игры направленные на развитие гибкости	5	
9. Игры направленные на развитие ловкости	5	
10.Итоговое занятие	1	
<b>Итого</b>	<b>37</b>	

### **Ожидаемые результаты освоения курса:**

В результате освоения программы дошкольник: Будет знать: правила поведения на занятиях, что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Воспитанники будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### **Список используемой литературы для педагога.**

1. Анисимова Т.Г. , Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия, Волгоград, 2009.
2. Е.Ю.Оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2007.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками . Волгоград , 2009.
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ , Воронеж,2012.
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ,Воронеж,2012.
7. Борисова Е. Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ , Воронеж,2013.
8. Моргунова Е.Н. Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ , Воронеж ,2013.
9. Муллаева Е.Б. Занятия по физкультуре для дошкольников, Санкт – Петербург , 2006.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика , Волгоград , 2012.