

Согласовано:
Протокол № 1 заседания
педагогического совета
МАОУ Муллашинской СОШ
от « 30 » 08 2021 г.

Утверждено
Директор МАОУ Муллашинской СОШ
Р.М. Юсупова
Приказ № 69/08 от « 06 » 09 2021 г.



**ПРОГРАММА
кружка «Крепыши»
старшей группы
отделения дошкольного образования
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Муллашинской средней общеобразовательной школы
Тюменского муниципального района**

с.Муллаши, 2021 г.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корригирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие,

намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год для каждой группы. Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Перспективный план работы кружка «Крепыши» Старшая группа

№	Тема	Задачи	материал
Октябрь			
1.	«Сила и грация»	Совершенствовать быстрый бег во время игры - соревнования, разновидности ходьбы, построение и перестроения, умение ориентироваться в пространстве и держать равновесие. Развивать ловкость, глазомер, гибкость, выносливость, решительность. Формировать потребность заботиться о своем здоровье	обручи - 8 шт., 2 гимнастические скамьи, 2 дуги (высота - 60см, мячи
2.	«Путешествие в Спортландию»	Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с флажками;	Флажки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком,

		<p>4. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры;</p> <p>5. Развивать моторику рук.</p> <p>6. Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);</p>	<p>шведская лестница, дуги, мячи диаметром 10-15 см, мячи диаметром 20-25 см, ленточки.</p>

Ноябрь			
3.	Путешествие по «Радуге здоровья»	<p>- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;</p> <p>- учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения.</p>	<p>2 скамейки, 2 стойки, 2 каната, маска волка, 10 гимнастических палок, радуга по цветовому спектру, карта, схемы движений, мольберт, фото детей, 7 конвертов,</p>
4.	"Путешествие в Страну Здоровья"	<ul style="list-style-type: none"> Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места. Закрепить умение 	<p>скамейки, кубики мелкого размера или конструктор, набор предметов для «Угадайки», конверт</p>

		<p>ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В п/и «Собери ручейки в речку» развивать быстроту, ловкость, выносливость 	красочный, большой, голубые атласные ленты.
5.	. «Морское путешествие»	<p>Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; ходить, удерживая равновесие по ограниченной поверхности. Совершенствовать умение метать в движущуюся цель. Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете «Путешествие по дну моря».</p>	Камешки, флажки, три картонных пластины, три фломастера, пиктограммы с заданиями, гимнастическая скамейка, перевернутые скамейки, мячи большие, музыкальные записи «Яблочко», ритмичная музыка.
6.	Мой веселый звонкий мяч»	<p>Продолжать развивать у детей функции и системы организма, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте, умении приземляться легко, на</p>	мячи и обручи по числу детей, фитбол.

		<p>две ноги.</p> <p>3. Закреплять умение перебрасывать мяч из рук в руки, отбивать мяч на месте и забрасывать в кольцо большого диаметра.</p>	
--	--	---	--

Декабрь			
7.	«Прогулка в лесу»	<p>Упражнять в прыжках на двух ногах, сохраняя равновесие и координацию.</p> <p>Закрепить навыки разновидностей ходьбы и бега, сохраняя при этом осанку.</p> <p>Развивать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками.</p>	<p>кружки из линолеума, мячи по количеству детей, обручи меньше количества детей на один, кегли или кубики 8 – 9 штук, гимнастическая скамейка</p>
8.	«Путешествие в страну спорта»	<p>учить детей метать вдаль из положения, стоя на одном колене правой рукой; упражнять в прыжках боком через обручи; закрепить умение двигаться по гимнастической скамье спиной вперёд; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве;</p>	<p>обручи, гимнастическая скамья, брёвнышки, кубы, колокольчик, карточки-схемы, массажная дорожка.</p>
9.	<u>«Страна счастья»</u>	<p>- Учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой; закрепить умение отбивать мяч одной рукой, стоя на</p>	<p>мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и баскетбольные по количеству детей,</p>

		<p>месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели. - Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно 	<p>карточка-схема игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей</p>
10.	«Будем сильными»	<p>Учить детей отгадывать загадки, развивать речь, мышление. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, ходьбу по диагонали, повторить упражнения для профилактики плоскостопия, прокатывание мяча змейкой, упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p>	<p>Кубики на каждого ребенка, скамейки, 2 мяча, 2 дуги, шапочки птиц на каждого ребенка, костюм йога</p>

Январь			
11.	«Закаленные»»	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье детей; - развивать умение работать в парах; - обучать элементарным методам закаливания организма. 	<p>бубен, мячи, стаканы с водой по количеству детей</p>
12.	Ребята, давайте жить дружно!»	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног в сопровождении музыки.</p>	<p>конусы, гимнастические палки, ребристая доска,</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе по ребристой доске с мешочком на голове.</p> <p>3. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках с опорой на колени и ладони и скольжения на животе по скамейке</p>	<p>массажные коврики, гимнастические скамейки, мячи, мешочки с горохом</p>
13.	«Мы физкультурники»	<p>Обучать детей в умении ходить по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и использованием мяча; Закреплять различные виды ходьбы и бега; Повторять прыжки с продвижением вперед через препятствия; Развивать творчество, самостоятельность</p>	<p>Две скамейки, мячи по количеству детей, корзины, бубен, пианино</p>

Февраль			
14.	Путешествие на остров сокровищ»	<p>Развивать координацию движений при прокатывании мяча по спирали;</p> <p>- Развивать скорость в беге, ловкость, выносливость, мелкую и общую моторику, речь, память</p>	<p>гимнастическая скамейка, обручи, мягкие игрушки по количеству детей, мячи, маленькие мячики для эстафетной игры, тоннель, геометрические фигуры, корабль, сделанный из мягких модулей; карта сокровищ, мягкая игрушка - черепаха.</p>
15.			<p>Альбомный лист, гуашь, стаканчики с водой, салфетки</p>
		Знакомство с	Альбомный лист,

«Укрась рукавицу»	Рисование мятой бумагой	нетрадиционной техникой рисования мятой бумагой развивать воображение, мелкую моторику	гуашь, мятая бумага
«Подарок папе»	Различные	Совершенствовать умения детей в различных изобразительных техник. Развивать чувство композиции и ритма. Самостоятельная работа детей.	Альбомный лист, гуашь, стаканчики с водой, салфетки

март			
«Красивые картинки из разноцветной нитки».	ниткография	Продолжать учить детей нетрадиционным способам рисования, ниткография (рисование нитью). Развивать цветовосприятие, умение подбирать для своей композиции соответствующие цветовые сочетания, развивать фантазию, творческое мышление.	Альбомный лист, нитки, гуашь, стаканчик с водой, салфетки

«Зебра»	Рисование ладошкой	Продолжать знакомить с новым способом рисование с помощью ладошек	Альбомный лист, гуашь, стаканчики с водой, салфетки
«Украсть платье»	Рисование ребром картона	Знакомство с нетрадиционной техникой рисования ребром картона развивать воображение	Альбомный лист, гуашь, картон, стаканчики с водой, салфетки
«Музыкальный рисунок»	Различные	Развивать чувство цвета посредством рисования. Стимулировать творчество детей к импровизации с цветовым пятном.	Альбомный лист, гуашь, ферри

апрель			
«Грачи прилетели»	Печатание ластиком	Учить детей печатками из ластика изображать стаю перелетных птиц.	Альбомный лист, ластик, гуашь, стаканчик с водой, салфетки
«Космические дали».	набрызг	Учить создавать образ звездного неба, используя смешение красок, набрызг. Развивать цветовосприятие. Упражнять в рисовании с помощью данной техники и технике коллаж. Развивать умение самостоятельно располагать изображение на	Альбомный лист, гуашь, стаканчики с водой, салфетки

		листе бумаги. техники коллаж.	
«Аквариум»	Рисунки из ладошки	Учить обводить растопыренные пальчики простым карандашом, дорисовывать необходимые детали.	Альбомный лист, гуашь, простой карандаш, стаканчики с водой, салфетки
«Ворона»	Рисование гуашь + манка	Упражнять в смешивании и разведении гуаши с манкой, расширять представления о форме, размере и цвете предметов.	Альбомный лист, гуашь, манка, стаканчики с водой, салфетки

май			
«Праздничный салют над городом»	Восковые мелки + акварель	Закрепить свойства разных материалов, используемых в работе: акварель и восковые мелки. Развивать композиционные навыки	Альбомный лист, восковые мелки, акварель стаканчик с водой, салфетки
«Одуванчики в траве»	Тычок жесткой полусухой кистью + манка	Продолжать знакомить детей со способом рисования тычком жесткой полусухой кистью, упражнять в работе с манкой, развивать изобразительные навыки и умения.	Альбомный лист, гуашь, манка, клей ПВА, стаканчики с водой, салфетки
«Котенок»		Продолжать знакомить детей	Альбомный лист, гуашь, жесткая

	Рисование тычком	рисование методом тычка	кисть ,стаканчики с водой, салфетки
«Вот и лето пришло».	разное	Закреплять умение детей рисовать понравившейся техникой. Развивать интерес к самостоятельной художественной деятельности. Воспитывать эстетические чувства, усидчивость, аккуратность в работе, желание доводить начатое дело до конца. Самостоятельная работа, техника рисования по выбору детей.	Альбомный лист, гуашь, стаканчики с водой, салфетки

Календарно – тематическое планирование в старшей группе

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата прове	
			план	
1.	«Сила и грация»	1	16.10.	
2.	«Путешествие в Спортландию»	1	23.10.	
3.	«Путешествие по «Радуге здоровья»	1	30.11.	
4.	«Путешествие в страну Здоровья»	1	6.11.	
5.	«Морское путешествие»	1	13.11.	
6.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	20.11.	
7.	«Прогулка в лесу»	1	27.11.	
8.	«Путешествие в страну спорта»	1	4.12.	
9.	«Страна счастья»	1	11.12.	
10.	«Будим сильными»	1	18.12.	

11.	«Закаленные»	1	25.01.	
12.	«Ребята давайте жить дружно»	1	08.01.	
13.	«Мы физкультурники»	1	15.01.	
14.	«Путешествие на остров сокровищ»	1	22.01.	
15.	«В гостях у Айболита»	1	5.02.	
16.	«Полоса препятствий»	1	12.02.	
17.	«Спасатели»	1	19.02.	
18.	«Мы матросы»	1	26.02.	
19.	«Затейники»	1	4.03.	
20.	«Пожарные на учении».	1	11.03.	
21.	«Морское путешествие»	1	18.03.	
22.	«Искатели клада»	1	25.03.	
23.	«Секрет здоровья»	1	1.04.	
24.	«Ярмарка движений»	1	08.04.	
25.	«Спорт-здоровье, спорт-игра, ловкость, сила, красота!».	1	15.04.	
26.	«Мы спортсмены»	1	22.04.	
27.	«Птицы»	1	6.05.	
28.	«Дорога к солнцу»	1	13.05.	
29.	«Мы и сами с усами»	1	20.05.	
30.	«Веселая тренировка»	1	27.05.	
	Итого:	30		

