

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от

«28» Май 2018 г.

№ 03

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад № 267 «Рябинка»

от «28» Май 2018 г.

№ 78-09

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровёнок»

(для детей от 2 лет)

Срок реализации программы – 8 месяцев

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Бабин Алексей Михайлович

2018 год

Пояснительная записка.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организован кружок физического развития «Здоровенок».

Который предусматривает разнообразную деятельность в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Движения занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Содержание программы

Цель: Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная (виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с предметами).
- Основная (решается поставленная задача.)
- Заключительная (п\и и м\п).

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный и индивидуальный.

«Здоровенок» проводится в составе группы - 6 человек.

Кружок проводится 1 раз в неделю

Продолжительность занятий: 10 минут.

Организация условий:

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде; инструктор в спортивной форме.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, набивные, мишени, дуги, кегли, палки гимнастические, спорт тренажеры.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа); наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий); практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Ожидаемые результаты:

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с спорт предметами, обогатится двигательный опыт;

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков.

Низкий уровень. Движения ребёнка напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция замедленная, ориентировка в пространстве не развита.

Средний уровень. Движения приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребёнок реагирует на команды, контролирует положение тела в пространстве. В играх активен.

Высокий уровень. Движения активны, хорошо реагирует на команды и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм, умеет придумывать новые правила, изменяет их в соответствии с поставленными задачами.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- проведение спортивного праздника,
- оформление фото - стенда.

Учебно-методический план

1 квартал

- Познакомить детей с формой, объемом, свойствами спортивного инвентаря(предметами)
- Спокойно выполнять упражнения.
- Выполнять ОРУ с предметами.
- Обучать элементам техники основных движений.

№	Тема	Методическое оснащение	Литература
Октябрь			
1	«На что похож колобок?»	Сундучок с мячами, игрушки, пластмассовые мячи, стойки, обручи.	Харченко Т. Е.«Организация двигательной деятельности в детском саду». Шишкина В, А. «Движение+движения»
2	«Подвешенные мячи»		
3	«Ловкачи»		
4	«Что можем,покажем»		
Ноябрь			

1	«Кто дальше»	Мячи, игрушки, набивные мешочки, наглядный материал, шведская стенка.	Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам» Страковская В.Л. «300 игр для оздоровления дошкольников»
2	«Догони мяч»		
3	«Достань мышонка»		
4	Построй дорожку		

2 Квартал

- Познакомить детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой и объемом;
- Учить манипулировать мячом;
- Формировать у детей интерес к занятиям с мячом;
- Развивать меткость, глазомер, умение активно, координировано выполнять различные упражнения с мячом.

№	Тема	Методическое оснащение	Литература
Декабрь			
1	«Маленькие мячики»	Пластмассовые мячи; М.Ю. маленькие мячи, «Физкультурные игрушки сюжетные занятия с детьми 3-6 лет»	Картушина горка;
2	«Мяч с горки»		
3	«Уж, ты, зимушка-зима»		
4	«Вперед с мячом»		
Январь			
1	«Догонялки с мишкой»	Наглядный, дидактический и музыкальный материал, игрушки,	Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-6 лет» Николаева Н.И. «Школа мяча»
2	«Толкни и догони»		
3	«Стеклянные шары»		
4	«Метатели, бросатели и прочие кататели»		
Февраль			
1	«Зимние забавы»	Маски-шапочки для обыгрывания сказки, иллюстрации и музыкальный материал, мячи разного размера	Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности в
2	«Волшебный горох»		
3	«Мяч в спортивном зале»		
4	«Мяч на подоконнике»		

		детском саду»
--	--	---------------

3 Квартал

- Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Учить правильной посадке на мяче;
- Учить исходным положениям фитбол-гимнастики.
- Знакомить с двигательным действием.

№	Тема	Методическое оснащение	Литература
Март			
1	«Пробуй стать чемпионом»	Наглядный ,дидактический материал, игрушки, дуги..	Н.И. Николаев «Школа мяча»
2	« Весенний калейдоскоп»	Мячи разного размера, воздушные шары, обручи.	Филиппова С.О.«Планирование в физической культуре дошкольников»
3	«Узнай движение»	Веревка, мячи, скамейка	Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные секции в в детском саду»
4	«Веселые мячи»	Мячи, дидактический материал	Шебеко В.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
Апрель			
1	«Попрыгунчики»	Мячи разного размера, игрушки, обручи, дидактический материал	Николаева Н.И. «Школа мяча» Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления дошкольников»
2	«Брось об землю и поймай»		
3	«Смотри не упали»		
4	« Поможем Незнайке»		
Май			

1	«Веселый мяч!»	Дидактический, наглядный и материал, игрушки, мячи	Вавилова Е.И. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Николаева Н.И. «Школа мяча»
2	«Школа мяча»		
3	«Научим друга играть в мяч»		
4	«Синий, красный, голубой - не угнаться за тобой»		

Список литературы

- Николаева Н.И. «Школа мяча»
Шебеко В.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия в детском саду»
Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности в детском саду»
Филиппова С.О. «Планирование в физической культуре дошкольников»
Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные секции в детском саду»
Вавилова Е.И. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам»
Страковская В.Л. «300 игр для оздоровления дошкольников»