

«Утверждаю»  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 42» ИГОСК  
Ю.С. Костина  
Приказ № 9 от 27.07.2020



Принято на педагогическом совете:  
Протокол №6 от 27.07.2020г.

## «Ловкие, смелые, сильные, умелые»

Дополнительная образовательная программа  
Муниципального казенного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 42» Изобильненского городского  
округа Ставропольского края  
на 2020-2021 учебный год.

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст детей: от 5 до 6 лет.

Автор – составитель  
Воспитатель Н.В. Гулиева  
СЗД

с. Московское, 2020г.

	Содержание.	
1. Целевой раздел.		
	Пояснительная записка.	3
	Актуальность программы	3
	Проблема программы	4
	Цели программы	4
	Задачи программы	5
	Принципы организации образовательной деятельности	5
	Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет	5
	Планируемые результаты по реализации программы	7
2		
Содержательный раздел.		
	Образовательная деятельность по физическому развитию	8
	Основные цели и задачи	10
	Формы, методы, средства реализации программы	11
3		
Организационный раздел.		
	Учебный план	13
	Календарно-тематический план программы дополнительного образования	14
	Методическое обеспечение программы	17

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является причиной развития сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Сильные, смелые, ловкие, умелые». Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость». Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья

## **2. Актуальность программы**

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

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», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», 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.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией .

### **3. Проблема программы**

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста в условиях ДОУ.

#### **I.2. Цели Программы**

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса и игрового стретчинга.

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в

современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

### **3. Задачи Программы**

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

#### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

#### **Старшая группа.**

<b>Виды деятельности.</b>	<b>Количество часов.</b>
<b>1. Развитие равновесия.</b>	<b>8</b>
<b>2. Профилактика плоскостопия.</b>	<b>6</b>
<b>3. Развитие силы броска.</b>	<b>7</b>
<b>4. Развитие глазомера.</b>	<b>7</b>
<b>5. Укрепление мышц спины.</b>	<b>3</b>
<b>6. Укрепление позвоночника.</b>	<b>5</b>
<b>Итого: 36 часов.</b>	

**Календарно-тематический план Программы  
дополнительного образования физкультурно-оздоровительной  
направленности «Ловкие, смелые, сильные, умелые» (3-7 лет).**

**Старшая группа (5-6 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
	1	Тема «Сбор урожая»	
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля.
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	Лазанье, ползание. Подвижные игры
	1	Контрольно-проверочное занятие	

**ОКТАБРЬ**

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

**НОЯБРЬ**

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

			Подвижные игры
--	--	--	----------------

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

## ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Пожарные на учении»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

## МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»	Строевые упражнения и перестроения.
2	2	Традиционная структура	

неделя		занятия	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Цирк»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Олимпийские звезды»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### Расписание кружковой работы.

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Кружок					



<b>Вторая младшая группа</b>	<b>16.00-16.15</b>				
<b>Средняя группа</b>	<b>16.00-16.20</b>				
<b>Старшая группа</b>	<b>16.00-16.25</b>				
<b>Подготовительная группа</b>	<b>16.00-16.30</b>				

### **Методическое обеспечение программы.**

.В.Сулим »Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет  
Творческий Центр Сфера 2014 год..

Е.В.Сулим »Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет  
Творческий Центр Сфера 2014 год.

О.Ф .Горбатенко «.Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ»Учитель,  
2008.г.

А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г

Н.А.Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г

Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4.№5.№7.издательство «ТЦ Сфера»

Е.А.Бабенко .О.М .Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет .издательство «ТЦ Сфера»2016г

Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ Сфера»2014г

Л.И.Пензулаева «.Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.