

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ д/с «Улыбка» № 1

г. Ставрополя

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная  
программа  
по физическому развитию  
«Крепыши»**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 1 «Улыбка»  
города Ставрополя**

*Составила:  
Сотникова  
О.С.*

**2023 – 2024 учебный год**

### **Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа спортивного кружка «Грация» дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Основная цель программы:** формирование положительно – эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
2. Укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
3. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
4. Пропаганда физической культуры и спорта;
5. Формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
6. Формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

**В программу включено три раздела:**

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание.).
2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).
3. Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы, степ - аэробика).

**Основные задачи теоретических занятий.**

1. Дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта,
2. Знакомить детей с понятием - рациональный отдых.

**Основные задачи практических занятий.**

1. Упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
2. Обучать способам самоконтроля и самооценки;
3. Совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх; танцах.
4. Создать условия для разностороннего развития детей.

### **Особенности физического развития детей 5-6 лет.**

В этом возрасте совершенствуются движения, двигательный опыт расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимое при выполнении большинства движений. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Дети начинают проявлять интерес к своему здоровью.

### **Структура занятия.**

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение).

II основная часть (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры).

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

### **Формы проведения занятий:**

15 - сюжетные;

16 - игровые;

23 - музыкально – ритмические;

18 - интегрированные.

По ходу занятия дети получают определенные знания, чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Руководитель секции должен формировать у детей умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями. Важно, чтобы педагог творчески относился к сообщению знаний, используя межпредметные связи, т.е. опирался бы на те знания, которые получают дети, изучая другие предметы. Это, несомненно, обогатит кругозор детей, углубит знания, повысит их интерес к занятиям.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

### **Численный состав кружка и режим работы (сетка часов).**

Год обучения	Количество детей	Время занятий	Количество часов
1 год обучения	8-10	30 мин	1 раз в неделю
2 год обучения	8-10	30 мин	1 раз в неделю

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/maugli-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-dlya-fizicheski-odarennykh-detei>  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/maugli-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-dlya-fizicheski-odarennykh-detei>

Программный материал распределен на 2 года обучения (72 занятия) для воспитанников от 5 до 6 лет.

Формы подведения итогов: развитие интереса у детей к спорту, участие в районных спортивных соревнованиях, выступление на праздниках.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «ГРАЦИЯ»**

### **I. Двигательные умения, навыки и способности.**

Цель:

1. Данный раздел предусматривает работу по парциальной программе «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.Юдиной, которая даёт возможность не только оздоровить детский организм, но и выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой, спортом, помогает развить у детей ловкость, выносливость, умение владеть своим телом, чувство самостраховки;
2. Повысить двигательную активность детей.

В программу включены:

1. акробатические упражнения;
2. игровые подражательные движения;

### **II. Подвижные игры.**

**Цель:** способствовать всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

Методика проведения подвижных игр.

- 1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).
- 2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).
- 3 этап – название игры.
- 4 этап – информация о содержании двигательных задач.
- 5 этап – выполнение правил игры.
- 6 этап – распределение ролей.
- 7 этап – руководство игрой.
- 8 этап – подведение итогов.

Значение подвижных игр для дошкольников очень велико: они не только повышают интерес к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Воспитатель по физической культуре, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру,

изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

### **III. Ритмическая гимнастика, степ-аэробика.**

**Цель:** Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, степ-аэробики.

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.

2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?

3. «Мальчики и девочки» - дифференцированный подход. Мальчики внимательно и бережно относятся к девочкам. Мужское достоинство в рыцарском отношении к женщине. Какие качества на занятиях развивают девочки? Зачем это нужно?

4. Продолжать знакомить с разными видами спорта. Краткие сведения о разных видах спорта.

5. Правила игр и соревнований. Правила при проведении подвижных игр, спортивных игр. Правила общения со спортивным инвентарем.

**Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-7 лет.**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

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

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития школьников.

### ДЕВОЧКИ.

Контрольные упражнения (тесты)	лет	лет
1.Бег 30 м/с (с высокого старта)		
2.Прыжки в длину с места (см)		
3.Прыжки в длину с разбега (см)		
4.Прыжки в высоту с разбега(см)		
5.Челночный бег 3x10м/с		
6.Наклоны вперёд сидя на полу(см)		

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/maugli-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-dlya-fizicheski-odarenykh-detei>

### МАЛЬЧИКИ.



Контрольные упражнения (тесты)		
	лет	лет
1.Бег 30 м/с (с высокого старта)		
2.Прыжки в длину с места (см)		
3.Прыжки в длину с разбега (см)		
4.Прыжку в высоту с разбега(см)		
5.Челночный бег 3x10м/с		
6.Наклоны вперед сидя на полу(см)		

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/maugli-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-dlya-fizicheski-odarennykh-detei>  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/maugli-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-dlya-fizicheski-odarennykh-detei>

### **Предполагаемый результат:**

1. Выступление на различного рода соревнований; на праздниках с танцевальными композициями.
2. Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре
3. Повысить двигательную активность детей.
4. Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
5. Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

1. Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.
2. Методические разработки по проведению занятий по наиболее популярным темам: "Дни здоровья", "Спортивный праздник".
3. Распечатка наглядного материала.
4. Пополнение картотеки подвижных и спортивных игр.
5. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОГО КРУЖКА  
«ГРАЦИЯ»**

месяц	Разделы программы Двигательные умения, навыки и способности	Подвижные игры	Ритмическая гимнастика
Сентябрь 1-4 занятие	Мониторинг		
Сентябрь 5-8 занятие		Подвижные игры: "Ловишки с мячом", "Поймай мяч", "Научись владеть мячом", «Мини- футбол»	Музыкально- ритмическая композиция «Губки бантиком»
Октябрь 9-12 занятие	Строевые упражнения Палочка – выручалочка" Научить детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой.	Подвижные игры: "Веселое соревнование", "Кто скорее?", "Силачи", "Поймай палку", "Гребцы"	Степ-аэробика (комплекс №1)
Октябрь 13-16 занятие	-	Народные подвижные игры: Латвийская народная игра «Кольцо», Белорусская игра «Гуси летят», Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	Упражнение с обручем под песню «Неприятность эту мы переживём» (Б.Савельев)
Ноябрь 17-20 занятие	Строевые упражнения Мой веселый звонкий мяч" Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз).	Подвижные игры с мячом «Вышибалы», «Поймай- передай», «Мини- футбол».	Степ-аэробика (комплекс №1)
Ноябрь 21-24 занятие	-	Подвижные игры по желанию детей. Подвижные игры: «Удочка» Весёлое соревнование», «Лошадки».	Ритмическая гимнастика с мячом «Цветные горошины»
Декабрь	Строевые упражнения	Подвижные игры:	Степ-аэробика

месяц	Разделы программы Двигательные умения, навыки и способности	Подвижные игры	Ритмическая гимнастика
25-28 занятие	"Веселый шнурок" Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку	"Удочка", "Веселое соревнование", "Лошадки".	(комплекс №2)
Декабрь 29-32 занятие	-	Подвижные игры: "Эстафета пассажиров", "Собери флажки", "Черепахи", "Спуск в ворота", "Быстрые санки", "Регулировщик"	Ритмическая композиция без предметов «Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин)
Январь 33-36 занятие	Развивать ориентировку в пространстве	Подвижные игры – эстафеты на степ - платформах	Степ-аэробика (комплекс №2)
Январь 37-40 занятие	«Лента красная и атласная» Учить выполнять упражнения с лентой (длинной)		Ритмическая гимнастика с длинной лентой.
Февраль 41-44 занятие		Подвижные игры: "Удочка", "Веселое соревнование", "Лошадки	Ритмическая гимнастика «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова).
Февраль 45-48 занятие	Строевые упражнения. «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!»		Степ-аэробика (комплекс №3)
Март 48-52 занятие	Строевые упражнения «Мы ребята-акробаты!» Акробатические упражнения «Группировка», «Пережат», «Кувырок».	Подвижные игры: «Сумей схватить», «Сбей кеглю» и др.	Степ-аэробика (комплекс №3)
Март 53-56 занятие		Подвижные игры: "Веселое соревнование", "Кто скорее?", "Силачи", "Поймай палку", "Гребцы	Ритмическая композиция. "Барбарики
Апрель 57-60 занятие	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением	Подвижная игра «Кошки - мышки», «Перелет птиц».	Степ-аэробика (комплекс №4)

<b>месяц</b>	<b>Разделы программы Двигательные умения, навыки и способности</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
	препятствий.		
Апрель 61-64 занятие	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	Подвижная игра «Кошки - мышки», «Перелет птиц».	Степ-аэробика (комплекс№4)
Май 65-68 занятие	Игровой стретчинг «Просто так».		Ритмическая композиция «Скоро то».
Май 69-72 занятие	Мониторинг		

## **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.**

В сентябре провести индивидуальные беседы о спортивном кружке «Грация» с родителями.

В марте провести спортивный праздник «А ну-ка, мамы!» для родителей с целью просмотра полученных результатов детей в спортивном кружке «Грация».

В мае провести квест на территории ДОУ с родителями, где дети примут участие в спортивных состязаниях, на которых родители смогут оценить итоги работы кружка, результаты деятельности детей, оценить деятельность педагога дополнительного образования.

### **ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ.**

Подготовить выступление на педагогическом совете о результатах кружковой деятельности по физическому воспитанию по плану ДОУ.

### **Методическое обеспечение программы.**

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
4. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
5. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
9. Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет . Программа «Старт». «Детство-пресс», 2003.