

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №447»**

Принято на заседании

Педагогического совета № 1

Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №447»

Т.Н.Тихонова



**Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной
направленности «Крепыш»**

Автор:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Демина О.Н.

Нижний Новгород
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	2
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы	2
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.....	3
1.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	5
1.5. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.6. Возраст детей, сроки реализации дополнительной образовательной	6
1.7. Форма и режим занятий	6
1.8. Ожидаемые результаты	6
2. Учебно-тематический план реализации дополнительной образовательной программы	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы	8
4. Календарный учебный график.....	18
5. Оценочные материалы.....	24
5.1. Способы определения результативности освоения дополнительной образовательной программы	24
6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	25
7. Дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	26
8. Список литературы.....	28

1. Пояснительная записка

1.1. Программа дополнительного образования *физкультурно-спортивной направленности* составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
3. СанПиН 2.4.0259-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
4. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

1.2. Это программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Активное использование фитнес технологий (стретчинг, фитбол гимнастика и др.) в системе фитнеса для взрослых делает их привлекательными и востребованными и для детей.

1.3. Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в двигательной активности, сохранении своего здоровья

Задачи:

- 1) Создавать условия для целостного развития личности ребёнка в процессе физического развития посредством развития физических качеств через:

а. использование фитнес технологий (стретчинг, фитбол гимнастика)

б. использование нестандартного физкультурного оборудования: фитболы, балансировочные доски, индивидуальные массажные мячи и коврики и др.

в. оптимизацию взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

1.4. Отличительной особенностью программы является использование нетрадиционных для ООП ДОУ средств и оборудования, способствующих развитию физических качеств дошкольников

1.5. Принципы и подходы к формированию программы:

1) Общие принципы

- всестороннего гармоничного развития личности
- оздоровительной направленности
- связи физической культуры с другими видами деятельности
- социализации

2) Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса

- научности
- сознательности и активности
- наглядности
- доступности
- постепенности
- систематичности
- постепенности
- индивидуализации и дифференциации
- прочности и прогрессирования

3) Специфические принципы

- управляемости нагрузки
- эстетической целесообразности
- психологической регуляции

4) Принципы, отражающие особенности занятий с детьми

- игровой и эмоциональной направленности
- инициативности и творчества

- самореализации посредством двигательной деятельности

1.6. В реализации данной дополнительной образовательной программы участвуют дети от 4 до 7 лет. Срок реализации программы 2 года.

Освоение программы каждого года обучения условно поделено на 3 этапа:

- начальное разучивание
- углублённое разучивание
- закрепление и совершенствование

1.7. Занятия проводятся два раза в неделю

Для детей 4-5 лет 25 мин

Для детей 5-7 лет 30 мин

Формы занятий:

- занятие-тренировка (разучивание, закрепление, совершенствование двигательных действий)
- сюжетно- игровое (закрепление материала, показательные занятия)

1.8. Ожидаемые результаты освоения программы

- 1) целостное развитие личности ребёнка в процессе физического развития посредством развития физических качеств через использование фитнес технологий (стретчинг, йога, фитбол гимнастика,)
- 2) пополнение и поддержание в рабочем состоянии нестандартного физкультурного оборудования: фитболы, балансировочные доски, индивидуальные массажные мячи и коврики и др.
- 3) оптимизация взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

2. Учебно-календарный план реализации дополнительной образовательной программы физкультурного кружка «Крепыш»

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в учебном году (с 1 октября по 30 апреля)
Дети 4-5 лет	2	25 минут	49
Дети 5-6 лет	2	30 минут	49
Дети 6-7 лет	2	35 минут	49

3. Содержание рабочей образовательной программы «Крепыш» (4-5 лет)

Месяц	Содержание работы	Кол-во занятий	РППС	Взаимодействие с родителями
октябрь	1.Разучивание упражнений игрового стретчинга (по Е.В.Сулим). Комплекс №1 (3, стр. 35-53) : «Деревце», «Весёлый жеребёнок», «Кошечка», «Волк», «Звёздочка», «Поза воина», «Домик», «Дуб», «Ласточка», «Самолёт», «Солнечные лучики», «Лягушки», «Ковшик», «Ручей»,	8	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки	Организационное собрание, определение проблемного поля группы по результатам диагностики, индивидуальные

	<p>«Слоник», «Вафелька», «Пирожок», «Морская звезда», «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Фонарик»;</p> <p>2. Ходьба босиком по массажным дорожками гимнастическим палкам.</p> <p>3. Упражнения для стоп «Стрелки-утюги», «Догонялочки»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику большому»</p> <p>5. Подвижные игры: «Дубы, сосны, берёзы», «Части тела», «Медведи, собаки, змейки»</p> <p>6. Диагностика и мониторинг</p>			<p>беседы для составления индивидуальных маршрутов</p>
ноябрь	<p>1. Упражнения игрового стретчинга. «Ракета», «Пушка», «Самолёт взлетает», «Месяц», «Лебедь», «Ручей», «Гора», «Журавль»</p> <p>2. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик...»</p> <p>4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята»</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат;</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки</p>	<p>Индивидуальные консультации по потребностям</p>
декабрь	<p>1. Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг» (3, стр.60-65)</p> <p>2. Упражнения для стоп «Стрелки-утюги», «Догонялочки», ходьба по массажным дорожкам</p> <p>3. Подвижная игра «День-ночь», «Медведи, собаки, змейки», «Части</p>	5	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат;</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки</p>	<p>Открытое сюжетно-игровое занятие «Бывший друг», круглый стол по поддержанию ортопедического режима дома</p>

	тела»			
январь	<p>1. Упражнения игрового стретчинга : «Самолёт взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Павлин»</p> <p>Сюжетно-игровое занятие «Новый домик» (3, стр.70-75)</p> <p>2. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Как живёшь»</p> <p>4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята», «Рыбки, змейки, ящерики»</p> <p>5. Самомассаж пальчиков и ушных раковин</p>	5	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат;</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки</p>	<p>Индивидуальные беседы и консультации по запросам</p>
февраль	<p>1. Сюжетно- игровое занятие «Мы за солнышком идём» (3, стр.82-88)</p> <p>2. Упражнения с фитболами (по М.М.Борисовой):</p> <p>«Мяч вперёд, над головой, вниз»</p> <p>«Повороты в стороны», «Пружинка», «Лошадки», «Хлопки», «Ходьба с высоким подниманием ног», «Покажем коленки», «Мяч к коленям». «Паук», «Покачивание мяча ногами»</p> <p>3. Подвижные игры с фитболами</p>	7	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p>	<p>Открытое занятие «Мы за солнышком идём», индивидуальные беседы и консультации по запросам</p>
март	<p>1. Сюжетное занятие «Игры, которые лечат»(3, стр.95-102)</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки»,</p>	<p>Индивидуальные консультации по</p>

	<p>2. Упражнения с фитболами: «Пятки врозь», «Приставной шаг», «Юла», «Приподнимись», «Пережат на живот»</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p> <p>4. Подвижные игры «Жуки, пауки, лягушки», «Лягушки и цапли», «Крокодильчики»</p>		<p>«Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p>	потребностям
апрель	<p>1. Повтор сюжетных занятий</p> <p>2. Повтор выученных упражнений на фитболах</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p> <p>4. Подвижные игры по выбору детей</p> <p>5. Диагностика и мониторинг</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p>	Открытые занятия, подведение итогов учебного года, индивидуальные беседы по запросам

Содержание рабочей образовательной программы «Крепыш» (5-6 лет)

Месяц	Содержание работы	Кол-во занятий	РППС	Взаимодействие с родителями
октябрь	<p>1. Повторение и закрепление упражнений игрового стретчинга (по Е.В.Сулим).</p> <p>Комплекс №1 (3, стр. 35-53) : «Деревце», «Весёлый жеребёнок»,</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат;</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений</p>	Организационное собрание, определение проблемного поля группы по

	<p>«Кошечка», «Волк», «Звёздочка», «Поза воина», «Домик», «Дуб», «Ласточка», «Самолёт», «Солнечные лучики», «Лягушки», «Ковшик», «Ручей», «Слоник», «Вафелька», «Пирожок», «Морская звезда», «Верблюды», «Рыбка», «Змея», «Фонарик»;</p> <p>2. Ходьба босиком по массажным дорожкам гимнастическим палкам.</p> <p>3. Упражнения для стоп «Стрелки-утюги», «Догонялочки»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Стоим дом»</p> <p>5. Подвижные игры: «Дубы, сосны, берёзы», «Части тела», «Медведи, собаки, змейки», «4 стихии», «Ночь-день»</p> <p>6. Самомассаж ладоней, стоп</p> <p>7. Диагностика и мониторинг</p>		<p>в партере, гимнастические палки</p>	<p>результатам диагностики, индивидуальные беседы для составления индивидуальных маршрутов</p>
ноябрь	<p>1. Упражнения игрового стретчинга. «Ракета», «Пушка», «Самолёт взлетает», «Месяц», «Лебедь», «Ручей», «Гора», «Журавль», «Герой». «Жираф», «Окошко»</p> <p>2. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «</p> <p>4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята», «Брёвнышки», «Крокодилы и пальмы»</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Речки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки, Массажные мячики</p>	<p>Индивидуальные консультации по потребностям</p>

	5. Самомассаж ладоней, ног, лица 6. Обучение брюшному дыханию			
декабрь	1. Сюжетно-игровое занятие «Просто так» (3, стр.65-70) 2. Упражнения для стоп «Стрелки-утюги», «Догонялочки», ходьба по массажным дорожкам 3. Подвижная игра «День-ночь», «Медведи, собаки, змейки», «Части тела»,	5	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки	Открытое сюжетно-игровое занятие «Просто так», круглый стол по поддержанию ортопедического режима дома
январь	1. Упражнения игрового стретчинга : «Самолёт взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Павлин» Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка» (3, стр.76-81) 2. Упражнения на фитболах (1. стр.186-190): « Мяч вверх, в стороны», «Вперёд», «Пружинка», «Лошадки», «Хлопки», «Круговые вращения руками», «Поднимание плеч», «Приставной шаг», «Выставление ног», «Прятки», «Паук», «Сожми мяч», «Передай мяч из рук в ноги», «Перекат на живот» 3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы 4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята», «Рыбки, змейки, ящерики» 5. Самомассаж пальчиков и ушных	5	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат, дорожка из полусфер, индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки	Индивидуальные беседы и консультации по запросам

	раковин			
февраль	<p>1. Сюжетно- игровое занятие «Мы за солнышком идём» (3, стр.82-88)</p> <p>2. Упражнения с фитболами (по М.М.Борисовой): «Мяч вперёд, над головой, вниз» «Повороты в стороны», «Пружинка», «Лошадки», «Хлопки», «Ходьба с высоким подниманием ног», «Покажем коленки», «Мяч к коленям». «Паук», «Покачивание мяча ногами»</p> <p>3. Подвижные игры с фитболами: «Бег в парах», «Гусеница»</p>	7	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат, полусферы</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p>	<p>Открытое занятие «Мы за солнышком идём», индивидуальные беседы и консультации по запросам</p>
март	<p>1.разучивание упражнений на полусферах (5,стр. 107-114)</p> <p>2. Упражнения на фитболах (1. стр.186-190)</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p> <p>4.Подвижные игры «Жуки, пауки, лягушки», «Лягушки и цапли», «Крокодильчики»</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p> <p>Полусферы</p>	<p>Индивидуальные консультации по потребностям</p>
апрель	<p>1.Повтор сюжетных занятий</p> <p>2.Повтор выученных упражнений на фитболах и полусферах</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p>	<p>Открытые занятия, подведение итогов учебного года, индивидуальные беседы по запросам</p>

	4.Подвижные игры по выбору детей 5. Диагностика и мониторинг		Гимнастические палки Фитболы Полусферы	

Содержание рабочей образовательной программы «Крепыш» (6-7 лет)

Месяц	Содержание работы	Кол-во занятий	РППС	Взаимодействие с родителями
октябрь	<p>1.Повторение и закрепление упражнений игрового стретчинга (по Е.В.Сулим). Комплекс №1 (3, стр. 35-53) : «Деревце», «Весёлый жеребёнок», «Кошечка», «Волк», «Звёздочка», «Поза воина», «Домик», «Дуб», «Ласточка», «Самолёт», «Солнечные лучики», «Лягушки», «Ковшик», «Ручей», «Слоник», «Вафелька», «Пирожок», «Морская звезда», «Верблюды», «Рыбка», «Змея», «Фонарик»;</p> <p>2.Ходьба босиком по массажным дорожками гимнастическим палкам.</p> <p>3.Упражнения для стоп «Стрелки-утюги», «Догонялочки»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Стоим дом»</p> <p>5.Подвижные игры: «Дубы, сосны, берёзы», «Части тела», «Медведи, собаки, змейки», «4 стихии», «Ночь-день»</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки</p>	<p>Организационное собрание, определение проблемного поля группы по результатам диагностики, индивидуальные беседы для составления индивидуальных маршрутов</p>

	6.Самомассаж ладоней, стоп 7.Диагностика и мониторинг			
ноябрь	1.Упражнения игрового стретчинга. «Ракета», «Пушка», «Самолёт взлетает», «Месяц», «Лебедь», «Ручей», «Гора», «Журавль», «Герой». «Жираф», «Окошко» 2.Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы 3. Пальчиковая гимнастика « 4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята», «Брёвнышки», «Крокодилы и пальмы» 5. самомассаж ладоней, ног, лица 6.Обучение брюшному дыханию	8	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки, Массажные мячики	Индивидуальные консультации по потребностям
декабрь	1.Сюжетно-игровое занятие «Просто так» (3, стр.65-70) 2. Упражнения для стоп «Стрелки- утюги», «Догонялочки», ходьба по массажным дорожкам 3. Подвижная игра «День-ночь», «Медведи, собаки, змейки», «Части тела»,	5	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат; Индивидуальные коврики для упражнений в партере, гимнастические палки	Открытое сюжетно- игровое занятие «Просто так», круглый стол по поддержанию ортопедического режима дома
январь	1.Упражнения игрового стретчинга : «Самолёт взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Павлин» Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка» (3, стр.76-81) 2. Упражнения на фитболах (1. стр.186-	5	Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат, дорожка из полусфер, индивидуальные коврики для упражнений в	Индивидуальные беседы и консультации по запросам

	<p>190):</p> <p>«Мяч вверх, в стороны», «Вперёд», «Пружинка», «Лошадки», «Хлопки», «Круговые вращения руками», «Поднимание плеч», «Приставной шаг», «Выставление ног», «Прятки», «Паук», «Сожми мяч», «Передай мяч из рук в ноги», «Перекат на живот»</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы</p> <p>4. Подвижные игры: «Червячки», «Котята и щенята», «Рыбки, змейки, ящерики»</p> <p>5. Самомассаж пальчиков и ушных раковин</p>		<p>партере, гимнастические палки</p>	
февраль	<p>1. Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идём» (3, стр.82-88)</p> <p>2. Упражнения с фитболами (по М.М.Борисовой):</p> <p>«Мяч вперёд, над головой, вниз»</p> <p>«Повороты в стороны», «Пружинка», «Лошадки», «Хлопки», «Ходьба с высоким подниманием ног», «Покажем коленки», «Мяч к коленям». «Паук», «Покачивание мяча ногами»</p> <p>3. Подвижные игры с фитболами: «Бег в парах», «Гусеница»</p>	7	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат, полусферы</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p>	<p>Открытое занятие «Мы за солнышком идём», индивидуальные беседы и консультации по запросам</p>
март	<p>1.разучивание упражнений на полусферах (5,стр. 107-114)</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки»,</p>	<p>Индивидуальные консультации по</p>

	<p>2. Упражнения на фитболах (1. стр.186-190)</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p> <p>4. Подвижные игры «Жуки, пауки, лягушки», «Лягушки и цапли», «Крокодильчики»</p>		<p>«Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p> <p>Полусферы</p>	<p>потребностям</p>
апрель	<p>1. Повтор сюжетных занятий</p> <p>2. Повтор выученных упражнений на фитболах и полусферах</p> <p>3. Ходьба босиком по дорожкам, на пальцах ног, на внешней стороне стопы, на пальцах, упражнения для стоп</p> <p>4. Подвижные игры по выбору детей</p> <p>5. Диагностика и мониторинг</p>	8	<p>Массажные дорожки для ног : «Камушки», «Реечки», канат</p> <p>Индивидуальные коврики для упражнений в партере</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Фитболы</p> <p>Полусферы</p>	<p>Открытые занятия, подведение итогов учебного года, индивидуальные беседы по запросам</p>

4. Оценочные материалы

4.1. Способы определения результативности освоения дополнительной образовательной программы

«Оценка физических качеств детей дошкольного возраста.» Н.Л.Замыслова, Н.И. Замотаевой Методическое пособие. Рекомендовано к использованию в образовательном процессе дошкольных образовательных учреждений экспертным советом ГОУ ДПО «НИРО». Саров-Арзамас АГПИ 2008..

Педагогическая диагностика проводится два раза в год, в октябре и апреле.

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

1. М. М. Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» - учебно-методическое пособие, Москва, ОБРУЧ, 2014
2. Ф.И. Молостова, В.М. Молодцова «Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе» - учебно-методическое пособие, Москва, Н.Новгород 2001
3. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» Москва, ТЦ Сфера, 2017
4. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» - учебное пособие, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010
5. И.К. Шилкова, А.С.Большев и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» - пособие для педагогов, М.: ВЛАДОС, 2001