

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 182»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 182»



/Л.В. Варшецкая/

2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа детей дошкольного возраста «Крепыши»**

Авторский коллектив:

Варшецкая Л.В. - заведующий МАДОУ

«Детский сад № 182»,

Ханова Т.Г. – кандидат педагогических наук,

доцент ФГБ ОУ ВПО НГПУ им. Минина,

Саликина Е.В. – старший воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 182»,

Горячева И.С. – воспитатель МАДОУ

«Детский сад № 182»

Принята на заседании Педагогического совета 1.10.2024

Протокол №

1

г. Нижний Новгород

2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа детей дошкольного возраста «Крепыши» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой через комплекс общеразвивающих движений с элементами парной гимнастики, самомассажа и детской йоги.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО от 17.10.2013 направлена на физическое развитие воспитанников и в соответствии со ст. 2 п. 9 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Целевые установки:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию внимания, предметной ловкости.
- формировать навыки пластичности, двигательные способности детей;
- развивать координацию, пластичность, выносливость, подвижность суставов, силу, умения ориентироваться в пространстве.

3. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.

4. Развитие потребности в здоровом образе жизни.

5. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья.

Срок реализации программы - 1 год. Занятия проводятся с детьми средней групп во второй половине дня 1 раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Длительность одного занятия составляет 20 минут. За образовательный цикл проводится 32 занятия.

Формой подведения итогов является открытое занятие в конце учебного года.

Форма контроля – наблюдение занятий и итоговых мероприятий.

Прогнозируемый результат

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Специфика программы

В становлении физически здоровой личности ребенка, в развитии его физических способностей неопределима роль физкультурно-оздоровительной деятельности, при помощи которой ребенок воспринимает окружающий его мир и формируется как физически здоровая личность. Важную роль играет место, особенности использования разных методических приемов в конкретной возрастной группе, определена эффективность их применения в работе по развитию креативности воспитанников.

Учебный план

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1	4 занят (1ч.20 мин)								
2		4 занят (1ч.20 мин)							
3			4 занят (1ч.20 мин)						
4				4 занят (1 час 20 мин)					
5					4 занят (1ч.20 мин)				
6						4 занят (1ч.20 мин)			
7							4 занят (1ч.20 мин)		
8								4 занят (1час 20 мин)	32 занят (10 час 40 мин)

Соотношение учебных дисциплин (модулей)

Дисциплины, модули	Процентное соотношение дисциплин (модулей)	Количество часов
Комплекс упражнений на растягивание мышц, самомассаж.	25%	2ч 40 мин
Основные комплексы	50%	5 часов 20 мин

гимнастических упражнений.		
Йога, парная гимнастика.	25%	2ч 40 мин

Учебно-тематический план

Неделя №	Тема. Содержание.	Задача	Кол-во часов
1	Знакомство с детьми. Самомассаж.	Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе. Развивать навыки самомассажа.	20 мин.
2	«Предметно-образное занятие», Игра «Это что за маскарад. Подготовка связок и суставов.	Побуждать детей мысленное представление сходства упражнений с предметами, животными.	20 мин.
3	«Стройная спинка». Комплекс статических упражнений.	Стимулировать у детей удерживать правильную осанку.	20 мин.
4	«Лесные жители». Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Побуждать детей мысленное представление сходства упражнений с животными, развивать гибкость ступней, коленных суставов.	20 мин.
5	«Веселый зоосад». Комплекс упражнений на степях. Самомассаж. Поза «Кобры»	Упражнять детей в сохранении равновесия. Укреплять связки и мышцы стоп с целью предупреждения плоскостопия.	20 мин.
6	«Лучшие друзья». Комплекс упражнений, выполняющихся в паре с обручами. самомассаж для ступней и пальцев ног.	Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины, ног. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. Закреплять навыки самомассажа.	20 мин.
7	«В царстве Нептуна.» Упражнения с использованием массажных ковриков, ходьба по брускам. Упражнение	Укреплять мышцы стоп и связок. Продолжать укреплять здоровье детей.	20 мин.

	«Собери камушки» Игра «голодная акула». Поза «Расслабления».		
8	«Свежий воздух». Комплекс упражнений с мячами, воздушными шарами. Самомассаж рук и ног.	Укреплять дыхательную систему. Развивать координацию движений, мышечную систему, путем выполнения упражнений на мячах.	20 мин.
9	«Загадки». Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы. Упражнения на степях Игра «Догоним петуха». Поза «Головоколенная».	Развивать двигательные способности детей и физические качества. Укреплять мышцы стоп и голени.	20 мин.
10	«Дикие животные». Комплекс упражнений «Веселые обезьянки». Дыхательные упражнения «Великан и карлик». Поза «Ребенка».	Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Формировать навыки правильного выполнения	20 мин.
11	«Ловкие зверята» Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения со скакалками. Самомассаж. Игра «Обезьянки». Упражнение «В лесу».	Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины, ног.	20 мин.
12	«Вот так ножки». Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений. Расслабление в «Сонной» позе полного отдыха, лежа на спине.	Укреплять связки и мышцы стоп с целью предупреждения плоскостопия. Развивать умение снимать усталость.	20 мин.
13	«На птичьем дворе». Разминка «Сорока», комплекс корригирующих упражнений, упражнение «Ласточка». Поза «Рыбы».	Формировать навыки пластичности, содействовать развитию внимания. Развивать подвижность суставов.	20 мин.

14	«Моя ровная спинка» Игра «Найди себе место», упражнение «Бег по кругу», игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».	Продолжать формировать правильную осанку у детей, укреплять мышцы спины, развивать умение снимать усталость.	20 мин.
15	«Закрепление правильной осанки». Упражнение «Бег по кругу», ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя), у гимнастической стенке, игра «Ходим в шляпах». Поза «Змеи».	Укреплять мышцы спины, Укреплять дыхательную систему.	20 мин.
16	«Шаромания». Упражнение «Надуем шары», упражнения на фитбол-мячах, игра «Закати мяч в ворота ножкой», релаксация «Шарик» .	Укреплять дыхательную систему. Развитие умения снимать усталость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.	20 мин.
17	«Друзья». Комплекс упражнений «Веселая маршрутовка», упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами , «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) , самомассаж «Рисунок на спине»	Укреплять связки и мышцы стоп с целью предупреждения плоскостопия. Закреплять навыки выполнения упражнений в паре.	20 мин.
18	«Будь здоров!» Упражнения -разминка «Дышите -не дышите», игра «Прокати мяч», упражнения со скакалками. «Велосипед»	Укреплять дыхательную систему, укреплять мышцы стоп и голени.	20 мин.
19	«Здоровые ножки». Самомассаж стоп, «Дорожка здоровья», упражнения с массажными мячами, упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон»	Продолжать укреплять мышцы стоп и голени. Формировать навыки пластичности, содействовать развитию внимания.	20 мин.
20	«Предметно-образное занятие», Игра «Зоопарк».	Побуждать детей мысленное представление сходства упражнений с предметами, животными.	20 мин.

	Подготовка связок и суставов		
21	«Колобки». Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». Игра «Колобок и звери». Самомассаж массажным мячами.	Развивать координацию, пластичность, внимание.	20 мин.
22	«Птицы прилетели». Разминка около стены «Птички клюют зернышки». ОРУ «Птицы». Ходьба по кругу с упражнениями. Поза «Ребенка»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	20 мин.
23	«Парк развлечений». Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силичи» (с мячом). Игра «Карусель Упражнения на дыхание и расслабление.	Профилактика плоскостопия. Укреплять дыхательную систему.	20 мин.
24	«Весна» Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах. Упражнения с обручами. Релаксация «Бабочка»	Укреплять дыхательную систему. Развитие умения снимать усталость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.	20 мин.
25	«Лучшие друзья». Комплекс упражнений, выполняющихся в паре. Самомассаж для ступней и пальцев ног.	Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины, ног. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. Закреплять навыки самомассажа.	20 мин.
26	«Поскакушки». Упражнение «Прыгалка». Комплекс пластической гимнастики. Упражнения на самовытяжения. Игра «Не	Развивать ловкость, внимания, координацию, пластичность.	20 мин.

	урони».		
27	«Игрушки». Комплекс пластической гимнастики «Мои игрушки». Игра «Ходим в шляпах». Релаксация «Куклы отдыхают»	Укреплять мышцы спины, дыхательную систему.	20 мин.
28	«Конкурс красоты». Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку, ходьба по скамейке с мешочком на голове. Массаж ног "Спящая красавица просыпается".	Продолжать формировать правильную осанку у детей, укреплять мышцы спины, развивать умение снимать усталость.	20 мин.
29	«Мой веселый звонкий мяч». Самомассаж массажными мячами. Комплекс упражнений с мячом. Релаксация «Бубенчики»	Продолжать формировать правильную осанку у детей, укреплять мышцы спины, развивать умение снимать усталость.	20мин.
30	«На морском берегу». Комплекс упражнений «Морячки», игра «плавцы», релаксация «водопад».	Продолжать укреплять мышцы стоп и голени. Формировать навыки пластичности, содействовать развитию внимания.	20 мин.
31	«На стадионе». Комплекс упражнений на скамейке, степе. Дыхательная гимнастика «Спортсмен». Игра «волейбол с воздушными шарами».	Укреплять мышцы спины, дыхательную систему.	20 мин.
32	«Матрешки» открытое итоговое занятие с родителями. Комплексы упражнений «Веселая семья», «Художники». Релаксация «облака».	Закрепить полученные знания и навыки.	20 мин.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

В процессе работы используются современные методические технологии Алямовской В. Г. и Т.П. Игнатъевой и другие, а также собственные наработки.

Современные педагогические технологии способствуют оптимальному решению поставленных задач и позволяют внедрить в работу с детьми разные методы и приёмы, стили взаимодействия с детьми.

Способы организации работы

- фронтальный
- подгрупповой
- индивидуальный

Список литературы для составления программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
4. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
5. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
6. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 4-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
8. Т.П. Игнатъева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
9. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2013г.

10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.

11. Токарева Т.Э. «Парная гимнастика». Волгоград «Учитель» 2009г.

Технологии написания программы

1. Модернизация дополнительного образования детей / В.А.Березина // Внешкольник.-2003.-№1.-с.16-18.
2. Технология подготовки авторских программ дополнительного образования / Б.А. Кирмасов// Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительных материалов детей для учреждений дополнительного образования детей.-2002.-№5.-с.23-26.
3. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей /В.А.Горский // Дополнительного образование.-2003.-№6.-с.16-17.