

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида "Солнышко" г.Южи
155630, Ивановская область, г.Южа, ул. Ковровская , д.1-Б
Тел.8-49347-2-18-28, e-mail: dou_solnishko@rambler.ru solnishkodou@yandex.ru

**Дополнительная образовательная программа
«Спортивные ребята»**

Воспитатель :Серникова Н.В.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. 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.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование и приобретение опытной двигательной деятельности, 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.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Чемпионы» — сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Цель: формирование у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровья детей, улучшать физическое развитие;
- формировать опыт в двигательной деятельности, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать дружеские взаимоотношения
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности
- развивать интерес и любовь к спорту
- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

Форма занятий:

- сюжетные;
- игровые;
- музыкально – ритмические;
- интегрированные.

Формы и методы:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход .

Основные задачи теоретических занятий.

— дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий.

- упражнять в контроле техники выполнения движений;
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать самоорганизацию детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Структура занятия.

1. вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).
2. основная часть (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).
3. заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.).

Используемая технология: игровая, здоровьесберегающая.

Планируемые результаты:

— Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

— Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

— Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

— Знают названия двигательных упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.

— Проявляют интерес к здоровому образу жизни.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

— проведение фотовыставки;

— проведение открытого мероприятия;

-проведение мастер-класса среди педагогов;

Форма работы с родителями:

Сентябрь — индивидуальные беседы о спортивном кружке «Чемпионы»

Буклеты «Физкультура или спорт. Как сделать правильный выбор?»

Декабрь — «Использование нестандартного оборудования в ДОУ» Мастер-класс, консультации, наглядный материал.

Февраль – участие в спортивном празднике «Веселые старты»

Май — отчет-презентация по работе спортивного кружка «Чемпионы»

Тематический план кружковой работы в подготовительной группе

Месяц	Тема	Форма работы	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь	«Это Я»	Приветствие Игра «девочки и мальчики»	Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми	Музыкальное сопровождение
Сентябрь	Палочка-выручалочка	Игра «Совушка»; «Кто скорее»	Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой. Развивать ловкость, быстроту реакции.	Гимнастическая палка
Сентябрь	Народные игры	Игра «Жмурки» Упражнение с обручем	Развивать умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость, равновесие. Создавать положительное отношение к физкультуре. Формировать умение пользоваться спортивным инвентарем.	Обручи на каждого ребенка
Сентябрь	Народные игры	Игра «Гуси-лебеди» «Горелки»	Развивать ориентацию, координацию движений, умение играть вместе, сообща, согласно тексту. Вызывать у детей положительные эмоции.	Маска-шапочка для водящего
Октябрь	Волшебный шнурок	Игра «Мышеловка»	Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку. Развивать внимательность, ловкость при беге.	скакалки

Октябрь	Основные движения	Спортивное упражнение «Ходьба»	Закреплять умение ходить на носках руки за голову, на пятках, на наружных сторонах ног, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево.	
Октябрь	Покататься я хочу	Игра «Пожарные на ученье»	Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.	Гимнастическая скамейка.
Октябрь	Основные движения	Упражнения в равновесии. Игра «Мельница» (ОП)	Развивать чувство равновесия, тренировать вестибулярный аппарат, способствовать полноценному развитию.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки с песком.
Ноябрь	Мой веселый звонкий мяч	Игра «Вышибалы» «Брось 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).	Мячи на каждого ребенка
Ноябрь	Мой веселый звонкий мяч	Игра «Сбей мяч» «Школа мяча»	Развивать умение бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой. Формировать умение метать предметы на дальность с расстояния 3-4 м.	Мячи по количеству детей
Ноябрь	Лента красная-атласная	Ритмическая гимнастика с лентами Игра «С кочки на кочку»	Развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Развивать умение выполнять упражнение с лентами, в беге	Ленточки на каждого ребенка. Флажки, коврики (кочки)
Ноябрь	эстафеты	Игра «Дорожка препятствий»	Продолжать развивать умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	Гимнастические дуги
Ноябрь	Строевые	Упражнение	Развивать координацию	Маты, маска

	упражнения	«Перекат»; «Кувырок»	движений и укреплять мышцы спины, обеспечить детям психологический и социальный комфорт.	шапочка – лисы.
Декабрь	Ритмическая гимнастика	Игра «Хитрая лиса» «С мягкой игрушкой» п/игра «Елочки- пенечки»	Развивать умение сохранять равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.	Запись музыки «Волшебная страна» Музыкальное сопровождение
Декабрь	Спортивный марафон	Игра «Кошки- мышки» «Перелет птиц»	Развивать умение изменять направление в движении . Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий Нормализировать эмоционально — волевые процессы с помощью	Спортивный инвентарь
Декабрь	Скоро праздник «Новый год»	Гимнастика «Как на тоненький ледок» Игра «Лохматый пес»	движений под музыку; закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;	Игрушка собачка
Декабрь	Скоро праздник «Новый год»	Игровое упражнение «Соберем снежки» Игра «Кот и мыши»	Развивать умение передвигаться по площадке, быстроту реакции. Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности	Корзина, снежки.
Январь	Зимнее путешествие колобка	Гимнастика для стоп Игра «Сделай фигуру»	Активизировать имеющие знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма.	Дорожки здоровья
Январь	Упражнение в равновесии	Игра «По узенькой дорожке»	Развивать умение перешагивать из круга в круг. Развивать умение удерживать равновесие, координацию движений.	Обручи
Январь	Котята учатся прыгать	Игра-упражнение «Просыпаемся» Дыхательная гимнастика	Упражнять в прыжках на месте, вокруг предметов из кружка в кружок. Формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции;	Музыкальное сопровождение

			формирование умения имитировать движения животных.	
			развивать общую выносливость организма;	
Февраль	Антошка идет в армию»	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники»,	Закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; Развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений;	Мешочки с песком, мячи, корзина.
		Игра «Догонялки»	Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох.	
Февраль	Прогулка по лесу	Групповые упражнения с переходом	Развивать умение перестраиваться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, равнение в затылок, в колонне, в шеренге.	Мягкая игрушка
		Бег	Закреплять умение бегать не наталкиваясь друг на друга, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Развивать координацию движений, укреплять мышцы спины.	Кегли, мячи.
Февраль	Основные упражнения	Игра «Я по горенке шла» (ОП)	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим	
		Игра «Мое утро»	навыкам; усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей. Воспитывать привычку делать гимнастику.	Музыкальное сопровождение
Февраль	Надо, надо умываться	Закаливающее носовое дыхание	Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; Формировать и закреплять навыки	
		Игра эстафета «Пронеси-не урони»	правильной осанки; Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту;	Мешочки с песком (блинчики)
Март	Веселые блинчики	«Эстафета парами»		Мячи набивные кегли
		Ползание и лазанье.	Развивать умение ползать на четвереньках змейкой между	Гимнастическая скамейка,
Март	Основные движения			

		Игр «Кто скорее доберется»	предметами, переползанием через препятствие, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.	обручи, кегли, гимнастическая дуга.
Март	Поиграй с медведем	Импровизированные упражнения для укрепления мышц рук и ног. П/ игра «У медведя во бору», Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.	Игрушка медвежонок
Март	Поиграй с медведем	П/игра «Медведь и зайцы»	Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, координацию движений, ловкость.	Маска-шапочка - медведь
Апрель	«Айболит и его друзья»	Хороводная игра «Зайка» Упражнение «Зайки»	Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.	Игрушка-зайка
Апрель	«Айболит и его друзья»	Музыкальная игра «Лиса и зайцы» П/игра «Лиса в норке»	Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Развивать умение выполнять движения согласно тексту, вызывать положительные эмоции у детей.	Музыкальное сопровождение Игрушки лиса и заяц
Апрель	Основные упражнения	Ритмическая зарядка п/игра «Шишки, желуди, орехи» (ОП)	Тренировать ловкость, физическую выносливость, равновесие, внимательность. Развивать быстроту реакции, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Музыкальное сопровождение
Апрель	Прыгуны	Упражнение «Прыжки» П/игра «Кто лучше прыгнет?»	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, на одной ноге. Развивать координацию движений, ловкость.	Кубики, кегли.
Май	Прыгуны	Упражнение для	Формировать умение	Кубики, кегли,

		развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	переступать на месте, не отрывая носки ног от пола, делать махи ногами вперед и назад. Укреплять мышцы ног.	набивные мячи.
		П/игра «с кочки на кочку»	Развивать умение прыгать на двух ногах с одного места на другое не теряя равновесия.	
Май	Скоро лето	Игровые упражнения п/игра «Золотые ворота»	Повторить и закрепить различные виды двигательных упражнений. Воспитывать желание заниматься физкультурой для укрепления здоровья. Создать радостное настроение.	Запись музыки «Скоро лето»