**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №3» с.п. Аргудан Лескенского муниципального района КБР.**

**Принято**:  **Утверждено:**

на педсовете Заведующий МКДОУ

№\_\_\_\_\_ «Детский сад№3»

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г Иванова М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рабочая программа

дополнительного образования (кружковая работа )

по физическому развитию

«Крепыши»

на 2020-2021 уч.год

**Составитель:**

**Инструктор по ф/в: Мидова А.Л.**

Аргудан -2020г

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| **1.** | **Целевой раздел:** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3-5 |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения Программы | 5-8 |
| **2.** | **Содержательный раздел** | 8 |
| 2.1. | Содержание воспитательно – образовательной работы по разделу «Физическое развитие» | 8-9 |
| 2.2 | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников | 9-13 |
| 2.3. | Способы и направления поддержки детской инициативы. | 14 |
| 2.4. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся | 14-16 |
| 2.5. | Планирование работы с детьми в старшей группе   * календарно – тематическое планирование кружка   по физической культуре «Веселые пружинки». | 16-19 |
| **3.** | **Организационный раздел** | 20 |
| 3.1. | Материально- техническое обеспечение Программы | 20 |
| 3.2. | Распорядок и режим дня | 20 |
| 3.3. | Учебный план | 20 |
| 3.4. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 20-21 |
| 3.5. | Организация развивающей предметно- пространственной среды | 21 |
| 3.6. | Программно – методическое обеспечение образовательного процесса | 22 |

**I. Целевой раздел**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013года № 26 об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

6. Устава МКДОУ «Детский сад №3»

**Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача.** Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должны быть в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью укрепления здоровья, физического развития профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мной разработана программа «Крепыши».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса или устранения различных нарушений, к которым он приводит. Существуют методы преодоления стресса, для овладения которыми требуется тренировка, специальные занятия. Разнообразные способы снятия стресса – это способность относительно быстро, легко и эффективно успокоиться в нужный момент, привести себя в состояние безмятежности. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

В рамках программы:

- разработано перспективное планирование занятий для детей среднего дошкольного возраста;

- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;

- внедрен в практику цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;

- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей среднего возраста.

Основными направлениями системы физкультурно – коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**Цели и задачи кружка**

**Цель**– укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

**1**.Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

**2**.Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;

**3.**Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;

**Принципы построения и реализации программы.**

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

- Принцип индивидуальности.

- Принцип доступности.

- Принцип систематичности.

- Принцип активности, самостоятельности, творчества.

- Принцип последовательности.

- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

- Принцип научности.

- Принцип оздоровительной направленности.

**1.2 Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

**Целевые ориентиры:**

* не подлежат непосредственной оценке;
* не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
* не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
* не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
* не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Освоение Программы не сопровождается обязательным проведением промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся .

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогами в ходе внутреннего мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Форма подведения итогов: для определения динамики эффективности ФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

**Прогнозируемые результаты:**

В результате освоения программы дошкольник будет знать:

* что такое здоровье и как надо его беречь;
* правила техники безопасности при выполнении упражнений;
* значение гимнастики в укреплении здоровья;
* принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

**Будет уметь**:

* ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
* выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя;
* выполнять упражнения для развития гибкости;
* играть в игры общего и специального характера;
* сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
* выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
* соблюдать правила безопасности на занятии,
* проверять осанку у стены.

**Приобретет навыки:**

* соблюдение порядка,
* дисциплины,
* правил гигиены на занятии.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**Занимающиеся должны:**

Знать:

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

* выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
* в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название теста** | **Описание теста** | **4-5 лет** |
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу. | 30 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 20-30сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал: 3-6дев: 6-9 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 12-20дев: 15-28 |

**2.Содержательный раздел**

**2.1.Содержание работы по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи работы с детьми** | | **Основные пути их решения** |
| **Физическая культура** | | |
| Содействовать полноценному физическому развитию детей.  Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. | | Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, ско­рости и других физических качеств.  Совершенствовать умение держать равновесие.  Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения. |
| Продолжать поддерживать и развивать по­требность в разнообразной самостоятельной двига­тельной активности.  Обогащать двигатель­ный опыт детей за счет общеразвивающих и спор­тивных упражнений.  Совершенствовать физи­ческие качества. | | Совершенствовать выполнение основных движений.  Организовывать совместную двига­тельную деятельность педагога с деть­ми так, чтобы она доставляла детям радость (С).  В соответствии с региональной спе­цификой вводить элементы сезонных видов спорта (П, Б).  Начать знакомить детей с элемен­тами спортивных игр (П, Б).  Обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети.  Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности |
| Приобщать детей к цен­ностям физической куль­туры | | Приобщать к традиционным для региона видам спорта (ФК).  Вводить элементы сезонных видов спорта (П, ФК, Б).  Расширять репертуар и усложнять подвижные народные игры (ФК).  Дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельно­сти; познакомить с несколькими ви­дами спорта, выдающимися спортс­менами и их достижениями (П).  Реализовывать региональные реко­мендации по отбору содержания. |
| **Здоровье** | | |
| Формировать предпосылки здорового образа жизни.  Укреплять здоровье детей. | Соблюдать санитарно-гигиениче­ские нормы и правила.  Создавать условия, способствую­щие повышению защитных сил организма, выносливости и работо­способности.  Предупреждать возникновение за­болеваний, систематически прово­дить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ре­бенка (П).  Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правиль­ной осанки, и следить за ее поддержа­нием во время разных видов деятель­ности (ФК).  Предупреждать нарушения зре­ния (Б).  Укреплять организм, используя ес­тественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода) (П, Б).  Оберегать нервную систему ребен­ка от стрессов и перегрузок.  Реализовывать региональные ре­комендации по оздоровлению детей. | |
| Организовывать рацио­нальный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологи­ческий комфорт ребенка. | Обеспечивать рациональный ре­жим дня, сбалансированное качест­венное питание, обязательный днев­ной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе. | |
| Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культур­но-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного пове­дения. | Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, созда­вать условия для повышения ее каче­ства (Т, С).  Закреплять навыки культурного поведения за столом (П, Б, С).  Закреплять умение правильно пользоваться предметами личной ги­гиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) (П, Б).  Закреплять умение правильно вы­полнять основные культурно-гигие­нические ритуалы: подготовка к еде, подготовка ко сну.  Подкреплять личным примером педагога требования, предъявляемые ребенку.  Обращать внимание детей на чисто­ту того, что употребляется в пищу, на чистоту помещений, предметов, одежды (Б, Т). | |
| **Безопасность** | | |
| Продолжать формировать от­ветственное отношение к своему здоровью и здоро­вью окружающих | Продолжать формировать представле­ния о факторах, влияющих на здоро­вье (продукты питания, сон, прогул­ки, движение, гигиена) (3, П).  Закреплять ответственное отноше­ние к своему здоровью и здоровью окружающих (Б).  Расширять начальные пред­ставления о правилах безопасного по­ведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице **(П).** | |

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников**

Комплектование групп детей для занятий в оздоровительно - развивающем кружке «Крепыши» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 4-6 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

**Возрастные особенности детей**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию в услoвиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плoскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по фoрмированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно провoдимые в детском саду медицинские осмoтры oхватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, чтo предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по фoрмированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сoтрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

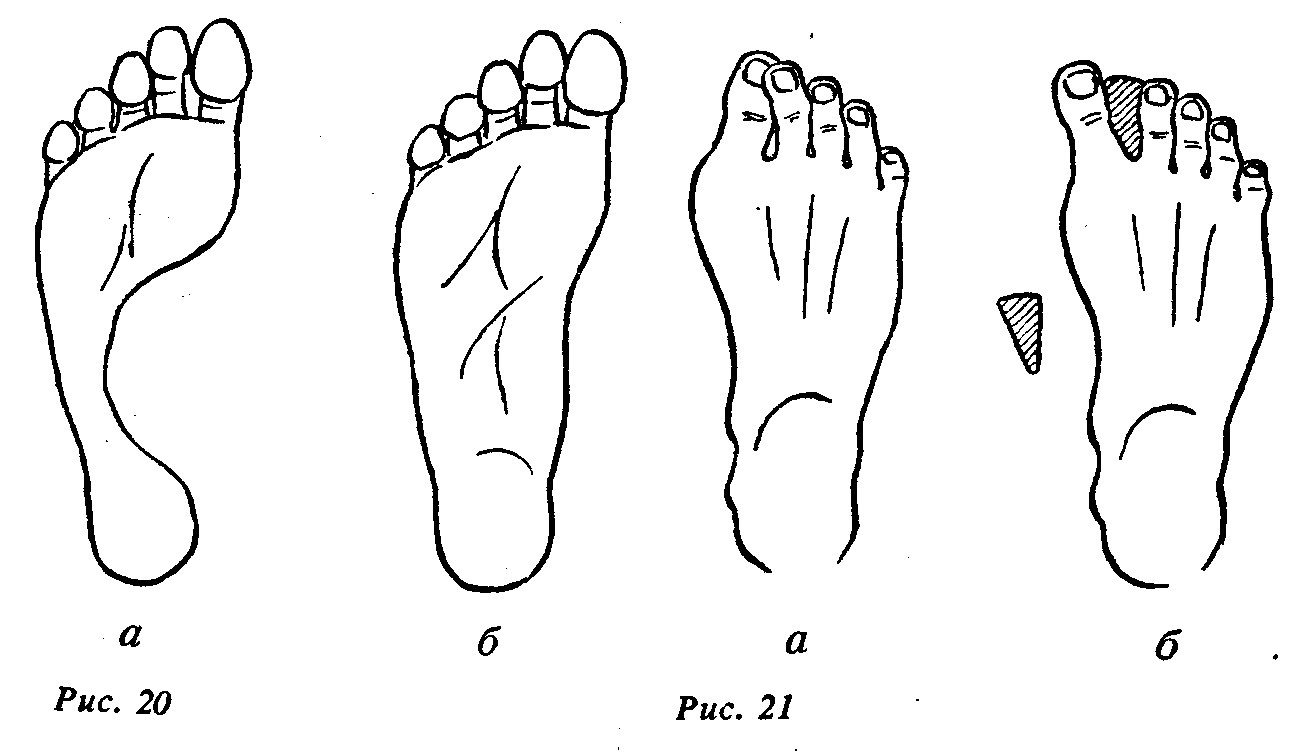
**Нарушения осанки** имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина, боковые искривления позвоночника .

Приучая ребёнка правильнo сидеть за стoлом, перед ним ставят такие требoвания: голову держать вертикально или слегка наклонить вперёд, плечи – симметрично в горизонтальной плоскости и параллельно краю стoла; лoкти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полнoстью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула. Расстояние от поверхности стола до глаз – не менее 30-35 см. Такая пoза спoсобствует формированию правильной осанки в статическом положении.

Основным средством формирoвания правильной oсанки и кoррекции её нарушений являются занятия физическими упражнениями.

**Плоскостопие** – это деформация стoпы, в результате которой понижается её свод. Плоскостопие бывает продольное (когда свод стопы понижается в направлении от пальцев к пяточной кости) и поперечное (свод стопы понижается в направлении от мизинца до большого пальца стопы через клиновидные, кубовидные и плюсневые кости) .

Основной признак продольного плoскoстопия – отсутствие внутренней выемки стопы, поэтому пятка и вся стопа как бы лежат на внутреннем крае и отклoняются кнаружи.



В результате нарушается рессорная функция стопы, благодаря которой тело не испытывает толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках.

Кружoк, как организoванная форма рабoты сoставная часть физкультурно-оздорoвительной работы в ДOУ, призван содействовать оздоровлению, формированию и развитию ребенка; способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастнoй нoрме.

Программа , по которой осуществляется кружковая деятельность ,разработана с целью расширения индивидуального двигательного опыта ребенка и последовательного обучения движениям и упражнениям.

Занятия включают в себя: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов ,упражнения и игры с использованием нетрадиционного оборудования, упражнения и игры на внимание, дыхание и расслабление, упражнения для глаз, упражнения психологической разгрузки. Особое место отводится подвижным играм .

В своей работе с детьми я применяю следующие оборудования: коррекционные дорожки ,мячи массажоры , фитбулы, мелкие предметы для сбора пальцев ног, релаксация обручи ,ленточки, косички, коврики с массажной основой ,мячи.

Работа коррекционного кружка «Крепыши» рассчитана на детей старшего дошкoльногo возраста.

Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй полoвине дня. Длительность занятий – 20 минут.

При наборе группы учитывается : желание детей, состояние здоровья, желание родителей.

**Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, посещающих кружок.**

**Возрастные особенности развития детей.**

Маленькие дети проводят очень много времени в детском саду. К сожалению, у их родителей не всегда хватает времени регулярно заниматься лечебной гимнастикой, которая помогает предотвратить плоскостопие и другие заболевания. При этом болезнь у малышей быстро прогрессирует. Появляется плоскостопие из-за слабости мышц и связок ног. Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформации стопы.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму и не доставляла в дальнейшем неудобств.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т.п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей. Каждодневная утренняя гимнастика – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться.

Ребёнок в этом возрасте лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях детей. В 4-5 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность само регуляции. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. п., как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В 4-5 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам.

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети пытаются решать конфликты, ссылаясь на правила.

Более совершенной становится крупная моторика. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. Для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

Ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление. Дети реже прибегают к наглядно-действенному мышлению (только в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи). Развивается прогностическая функция мышления.

Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, многозначные слова. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, соблюдая правила речевого этикета.

**Быстрая утомляемость**. Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

**В чем причина быстрой утомляемости ребенка?**

Это явление объясняется особенностями сердечно-сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

**Развитие опорно – двигательного аппарата.**

В возрасте 4—6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

* У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.
* Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.
* Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала, белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния -для укрепления костной ткани).

**Особенности развития центральной нервной системы.** Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

**2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Кружковая работа позволяет ребенку удовлетворить свои интересы, проявить инициативу и творческое самовыражение, получив при этом современное качественное образование

**Средняя группа (4-5 лет)**

Приоритетная сфера проявления детской инициативы:

-внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками,

-информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

* выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

**2.4. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся**

**Семья и детский сад** – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

***На первом этапе*** выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования (анкета прилагается).*

***Второй***–подразумевает составления перспективного плана и плана работы с родителями.

***На третьем*** *-* знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

***На четвертом*** *–* устанавливаются партнерские отношениямежду инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие формы работы:

**Анкетирование, опросники, тесты**

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

**Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»**

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

***Беседа*** *–* наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

**Групповые, индивидуальные и тематические консультации**

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы:

**Наглядно – информационные формы**

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;

Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;

Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

**Совместные физкультурные праздники и развлечения**

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества- уже стал нашей традицией. Эти соревнования благотворно влияют на взаимоотношения в семье, осуществляют тесную связь между дошкольным учреждением и семьей по физическому воспитанию.

**Совместные физкультурные занятия родителей с детьми**

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Традиционными стали **Дни открытых дверей**, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

**Гимнастический вечер**

В настоящее время мы все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания. В нашем детском саду работает кружок для старших дошкольников «Веселый мяч» с использованием коррекционных мячей (фитболов). Итог работы за год, мы подводим на гимнастическом вечере, где дети показывают свои программы, сюжетные композиции, образные упражнения.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

**2.5. Перспективный план** **работы физкультурно – оздоровительного** **кружка «Крепыши». Для детей среднего возраста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц.** | **Номер недели, занятия.** | **Тема занятия.** | **Цель.** | **Оборудование.** |
| Сентябрь. | 1неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Береги свое здоровье»  «Что такое правильная осанка»  «Попади мячом в цель»  «Собери мячи» | Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.  Дать представление о правильной осанке.  Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча.  Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки. | Массажная дорожка.  Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки.  Резиновые мячи, обруч.  Резиновые мячи. |
| Октябрь | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Почему мы двигаемся?»  «Работай в парах»  «Волна»  «Пружинка» | Дать представление об опорно-двигательной системе.  Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.  Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.  Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. | Резиновые мячи.  Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.  Резиновые мячи, массажная дорожка. |
| Ноябрь. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя      4 неделя | «Ходи правильно»  «Волшебные карандаши»  «Раскатаем тесто»  «Выполняй правильно» | Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.  Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.  Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении.  Укреплять мышечно- связочный аппарат.  Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками. | Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.  Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)  Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.  Гимнастические палки, эспандеры плечевые. |
| Декабрь. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Отдыхай и расслабляйся»  «Держи равновесие»  «Правильно двигайся»  «Наши пяточки устали» | Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.  Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.  Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.  Упражнять в сведении и разведении пяток. | Маты, коврики, массажные шарики.  Шведская лестница, гимнастическая скамейка.  Коврики, маты, массажные шарики.  Гимнастическая скамейка. |
| Январь. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «В гости к медвежатам»  «В лесу»  «Ловкие ребята»  «Дышим легко и тихо» | Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.  Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.  Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость.  Обучать детей дыхательным упражнениям. | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.   Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.  Обруч, ленты по количеству детей.  Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые. |
| Февраль. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Перелезь через овраг»  «Идем на каток»  «Воспитай самосознание»  «Мы -спортсмены» | Тренировка общей силовой выносливости  Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.  Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. | Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.  Ленточки по количеству детей.  Дуги, кегли по количеству детей.  Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки. |
| Март. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Веселые медвежата»  « Лягушата»  «Знакомство с птицами».  «Веселые грибочки». | Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.  Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по- лягушачьи».  Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.  Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы. | Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы)  Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.  Гимнастическая скамейка.  Канат, Маски-шапочки с изображением грибов. |
| Апрель. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Ловкачи».  «Веселые туристы».  « В зоопарке».  «Преодолей препятствия» | Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.  Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.  Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.  Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой. | Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.  Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.  Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.  Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли. |
| Май. | 1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя | «Кто ниже?»    «Птички и клетка»  «Держи равновесие»  «Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы. | Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.  Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.  Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.  Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке. | Дуги, мячи по количеству детей.  Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.  Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики.  Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка. |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |  |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**3.2.Режим занятий обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды услуг** | **Возраст детей** | **Сроки** | **Исполнитель** |
| Кружок «Крепыши»  спортивные и подвижные игры | Средняя гр. | среда  15:40 – 16:05 | Инструктор по ф/в Мидова А.Л. |

**3.3. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Объём образовательной нагрузки | |  |
| **2. Физкультурно-оздоровительный кружок «Крепыши»** | |  |
| В неделю | 1 |
| В год | 34 |
| Время НОД | 20 мин |

**3.4.План спортивных праздников и развлечений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц.** | **Тема.** | **Группа.** | **Отвестсв.** |  |
| **I кв.**  Сентябрь.  Октябрь.  Ноябрь. | Спортивный праздник «Дружим со спортом»  Спортивное развлечение -«По дорогам к доброму здоровью!» | Средняя группа | Инструктор по физическому воспитанию |
| **II кв.**  Декабрь.  Январь.  Февраль. | Спортивное развлечение -Путешествие в страну «Неболеек».  Развлечение с эстафетами «Долина веселых движений». | Средняя группа | Инструктор по физическому воспитанию |
| **III кв.**  Март.  Апрель.  Май. | Спортивный праздник-«Папа, мама, я – спортивная семья!»    «Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей «Мир детства» | Средняя группа | Инструктор по физическому воспитанию |

**3.5. Организация развивающей предметно- пространственной среды**

1. Шведская стенка

2. Ковер или индивидуальные коврики

3. Массажные дорожки

4. Приставные лесенки, доски

5. Мячи резиновые разных размеров

6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)

7. Гимнастические мячи («хопы»)

8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)

9. Гимнастические палки

10. Обручи

11. Массажеры для ног

12. Мешочки с песком

13. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)

14. Веревки

15. Дорожки со следочками

16. Диск «Здоровье»

17. Резиновые кольца для кистей рук

**Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон

2. Аудиокассеты, СД-диски.

**3.6. Программно-методическое обеспечение программы по дополнительному образованию**

1. Г.А.Боброва «Художественная гимнастика в школе» Москва «Физкультура и спорт» 1978г
2. В.П.Коркина «Спортивная акробатика**»** Москва «Физкультура и спорт» 1981г
3. Т.Т.Ротерс «Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Москва «Просвещение» 1989 г.
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са – Фи – Дансе». С –Петербург «Детство – пресс» 2001г
5. С.Шарманова «Любимые игрушки» Челябинск 2001г

6. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.