

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85  
e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Принята на заседании  
педагогического совета МДОБУ  
детский сад №9 города Сочи  
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
детский сад № 9 города Сочи  
Шаповалова О.Ю.  
Приказ № 68/5 от «31» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«КРЕПЫШИ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 2 года (144 ч.)

**Возрастная категория:** от 5 до 7 лет

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на** внебюджетной основе

**ID-номер программы в Навигаторе:** 76639

Автор - составитель:

Стародубцева Екатерина Сергеевна

Педагог дополнительного  
образования

г. Сочи, 2022 г.

## Содержание рабочей программы

1.Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель рабочей программы	3
1.3 Задачи рабочей программы	3
1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.5 Особенности развития детей дошкольного возраста (5 – 7 лет)	6
1.6 Планируемые результаты освоения	6
2. Содержательный раздел	8
3. Организационный раздел	15

### **Пояснительная записка**

Программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа ориентирована на закон РФ «Об образовании», санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ Госсанэпиднадзором, и уставом образовательного учреждения. Программа реализуется в работе кружка «Крепыш» Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №9 г.Сочи.

### **Актуальность**

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов. Мы все понимаем, как важно заниматься физкультурой и спортом, закаливать свой организм, делать зарядку. Но порой очень трудно пересилить себя, заставить себя встать пораньше и сделать несколько упражнений.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым как духовно, так и физически надо прививать с детства, чтобы в будущем сформировать положительный образ здорового человека.

### **Цель**

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения своего здоровья.

### **Задачи**

1. Повышение уровня здоровья детей.
2. Формирование стремления к здоровому образу жизни.

### 3. Воспитание потребности в здоровье.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а так же с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

#### **Новизна**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе необходимого оборудования для занятий, которые ориентированы на детей нашего детского сада. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику, элементы антистрессовой гимнастики, релаксации, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

## **Принципы и подходы в организации образовательного процесса для детей 5-7 лет.**

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного учреждения, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой и желание родителей.

Количество групп: 2 (старшая и подготовительная).

Наполняемость групп: до 15 человек (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и воспитания и социальной защиты детей РФ).

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Возраст детей: 5-7 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий: 20-30 минут, 2 раза в неделю (8 раз в месяц).

### **Особенности развития детей дошкольного возраста 5-7 лет.**

Основным средством оздоровительной физкультуры являются физические упражнения. Их выбор и методика применения, прежде всего, зависит от состояния здоровья детей. Так, абсолютно здоровым детям могут быть назначены разнообразные упражнения на тренировку дыхания, в равновесии и формировании осанки.

Для детей с пограничными возможностями выбор нагрузок строго индивидуален. При выборе нагрузок для больных детей учитываются диагноз, период заболевания и степень повреждения функции больного органа, т.е. его функциональная недостаточность.

Рост (длина тела) – важнейший показатель физического развития, регулируемый соматотропным гормоном гипофиза (СТГ) – гормоном роста. Особенно много СТГ выделяется в период 0-12 месяцев жизни ребёнка, за это время его рост увеличивается на 25 см и более. Значительно увеличивается длина тела в 5-7 лет. В этом возрасте выделяется много соматотропного гормона гипофиза, андрогенов, активно функционирует щитовидная железа, тело гармонично растёт в длину, развиваются органы и кровеносная ткань. Среднее увеличение длины тела на 4-5-м году жизни ребёнка составляет 4-6 см, на 6-7-м году – 8-10 см.

При адекватных (соответствующих) нагрузках рост ребёнка увеличивается от года к году. Особенно полезны умеренные по величине и интенсивности нагрузки, упражнения на растягивание, упражнения в расслаблении и на формирование осанки, прыжки, подскоки, наклоны вперёд и в сторону, элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол), плавание. Эти упражнения раздражают зоны роста, стимулируют обмен веществ, устраняют сутулость, способствуют растяжению позвоночника.

**Ожидаемый результат**

Воспитание здорового во всех отношениях ребёнка. Укрепление физического и психического здоровья детей, сплочение детского коллектива, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

### Перспективное планирование занятий кружка «Крепыш»

Месяц	Неделя	Планирование	Количество часов
Октябрь	1	ОБЖ  Дыхательная гимнастика  Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	8
	2	Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию	
	3	Мышцы, кости и суставы  Скелет - наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры	
	4	Руки, ноги и я  Здоровые ножки идут по дорожке	



		<p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Ноябрь	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Скелет – наша опора</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p>	8

		Упражнения и подвижные игры	
	4	<p>Неболейка</p> <p>Чтобы нам не болеть</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения основных видов движений</p> <p>Массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
Декабрь	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Упражнения и подвижные игры по желанию детей</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Скелет – наша опора</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p>	8

		Упражнения и подвижные игры	
	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Январь	1	<p>Как закаляться</p> <p>Сохрани своё здоровье сам</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	8
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка – стройная спина</p>	

		<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p>	
	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Февраль	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Неболейка</p> <p>Чтобы нам не болеть</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	

		<p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры по желанию детей</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	8
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка – стройная спина</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p>	
	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Март	1	<p>Как закаляться</p> <p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p>	

		<p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	8
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Осанка – стройная спина</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p>	
	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Апрель	1	Как закаляться	

		<p>Если хочешь быть здоров</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движений</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Забота о глазах</p> <p>Что могут глаза</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Спорт – это здоровье</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры по различным видам спорта</p>	8
	4	<p>Руки, ноги и я</p> <p>Здоровые ножки идут по дорожке</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p>	

		<p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p>	
Май	1	<p>Как закаляться</p> <p>Сохрани своё здоровье сам</p> <p>Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	
	2	<p>Неболейка</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p> <p>Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>	
	3	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Спорт – это здоровье</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения и подвижные игры по различным видам</p>	8



		спорта	
	4	<p>Неболеяка (итоговый)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p> <p>Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием</p>	

### Организационный раздел Структура занятия

<p>Подготовительная часть 5-10 минут</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой ЦНС, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).</li> <li>2. Формирование умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.</li> </ol> <p>Средства: строевые упражнения, самомассаж, танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами на координацию движений.</p>
<p>Основная часть 12-15 минут</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.</li> <li>2. Развитие волевых и физических качеств детей.</li> </ol> <p>Средства: значительный подъем нагрузки, выполнение упражнений</p>

	с различным оборудованием, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.
<p>Заключительная часть 3-5 минут</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности.</li> <li>2. Подведение итогов занятия.</li> <li>3. Задание на дом.</li> </ol> <p>Средства:                   успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).</p>