

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ  
САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №102"

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

*Е.Е. Лобанова* /Лобанова Е.Е. /

Протокол № 1 05.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**МБДОУ " Детский сад общеразвивающего вида № 102"**

**Кружка: «Крепыш».**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, стартовый.

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации. 1 год

Автор-составитель:  
Макаров Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

## **Содержание**

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Содержание программы

Планируемые результаты

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Календарный учебный график

Условия реализации программы

Оценочные материалы

Список литературы

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной программы** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Крепыш» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Физическую активность детей можно разнообразить благодаря использованию современных технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением специального инвентаря и оборудования.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Педагогическая целесообразность программы основывается на том** что, охватывая различные формы двигательной активности, удовлетворяются потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия программ, их доступности и эмоциональности занятий. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает физическое здоровье ребенка, его самооценку, формирует умение распределять свое время.

**Практическая значимость изучаемого предмета** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья детей.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

**Уровень освоения программы** – стартовый. Овладение основными видами движений и упражнений. Общая физическая подготовка, освоение навыков здорового образа жизни.

**Адресат программы** – дети 4-7 лет.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития, носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие, ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания – 30 в минуту, 5-6 лет – 25 в минуту; у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400-500 см<sup>3</sup>, 5-6 лет – 800-900 см<sup>3</sup>.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды

у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра,

девочки с 454 метра до 715,3 метра.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15-20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация».

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы составляет 1 год.

Общее количество учебных часов – 64 часа.

Форма обучения - очная.

Группы одновозрастные (4-7лет), постоянного состава.

Режим занятий: 2 занятие 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 30 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Особенности набора обучающихся в группу и комплектования групп – свободный набор по желанию, комплектование – по возрасту, по способностям, по психологической совместимости.

На основании заявления, заключенного договора с законными представителями ребенка, предоставленной медицинской справки о допуске к занятиям.

## **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы подразделяются на личностные, предметные и метапредметные задачи.

### **Предметные задачи:**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных и координационных способностей, умения ориентироваться в пространстве.

### **Метапредметные задачи:**

- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование навыков самопознания и саморегуляции детей;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации.

### **Личностные задачи:**

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения и творчества в движении;
- воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **Содержание программы**

Для того чтобы отразить содержание программы «Крепыш», необходимо разобрать основные направления физических упражнений, которые будут выполняться во время занятий:

- Общая физическая подготовка – это система занятий

физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

- Стретчинг («растягивание») – это освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» – что в переводе значит «растягивание». Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг-упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг-упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг-упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг-упражнения, используется степ-платформа. При выполнении стретчинг-упражнений, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

- Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

- Координационные упражнения (различные упражнения с использованием лесенок, конусов);

- Подвижные игры (игры с разными мячами (волейбольным, теннисным и др.)).

### Содержание учебно-тематического плана

	Название темы	Содержание плана	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Беседа с детьми, инструктаж по ТБ и ПБ, правила использования оборудования и инвентаря	Беседа с детьми, инструктаж по ТБ и ПБ, правила использования оборудования и инвентаря.	Набор детей, комплектование групп, анкетирование.
2	Знакомство с	Разъяснение	Демонстрация и



	понятиями: ОФП.	следующих определений и направлений в физической культуре: ОФП.	проведение упражнений.
3	Общая физическая подготовка (ОФП): разминка всех групп мышц	Разъяснение упражнений общей физической подготовки: разминка всех групп мышц (бег, прыжки, приседания, отжимания, планка, пресс, ходьба гуськом, прыжки через скакалку и др.).	Выполнение упражнений ОФП.
4	Упражнения на совершенствование координации движений рук и ног	Разъяснение упражнений на развитие координации движений рук и ног с использованием конусов, лесенок.	Выполнение упражнений на развитие координации движений.
5	Подвижные игры с мячом	Разъяснение игровых упражнений в подвижных играх с мячом (например, подброс волейбольного мяча, упражнения с теннисным мячом).	Проведение подвижных игр.
6	Дыхательная гимнастика	Объяснение дыхательных упражнений.	Выполнение дыхательной гимнастики.
7	Упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия	Разъяснение упражнений на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.	Выполнение упражнений на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.
8	Проведение эстафет	Правила проведения эстафет. Виды эстафет.	Участие обучающихся в эстафетах.
9	Упражнения игрового стретчинга	Разъяснение упражнений игрового стретчинга.	Выполнение упражнений игрового стретчинга.

10	Упражнения на совершенствование техники базовых шагов в аэробике, изучение комбинаций и упражнений аэробики на степ-платформах	Разъяснение упражнений на освоении техники базовых шагов в аэробике и объяснение комбинаций аэробики на степ-платформах.	Выполнение упражнений аэробики и их комбинаций на степ-платформах.
11	Сдача нормативов	-	Выполнение нормативов.
12	Подведение итогов работы	Беседа с обучающимися, оценка их достижений, самооценка тренером своей деятельности, анализ.	-

### Планируемые результаты

Ожидаемые **предметные** результаты в конце первого года обучения выглядят следующим образом:

- у ребенка сформирована правильная осанка, а также проведена профилактика плоскостопия;
- развиты и функционально усовершенствованы органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- усовершенствованы психомоторные способности: мышечная сила, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

#### Метапредметные результаты от занятий:

- сформированы зрительные и слуховые ориентировки;
- приобщены к здоровому образу жизни;
- сформированы навыки самопознания и саморегуляции детей;
- развита память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развита детская самостоятельность и инициатива, воображение, фантазия, способность к импровизации.

Среди **личностных** навыков, благодаря занятиям, будут развиты следующие качества:

- трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- умение эмоционального выражения и творчества в движении;
- чувство собственного достоинства, самоуважения, стремление к

активной деятельности и творчеству;

- развита способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **Условия реализации программы**

Для занятий по программе «Крепыш» необходимо следующее спортивное оборудование:

- 1) Спортивные коврики по количеству детей в группе;
- 2) Игровые мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные);
- 3) Гимнастические палки;
- 4) Лесенки, конусы;
- 5) Скамейки;
- 6) Степ-платформы по количеству детей в группе;
- 7) Обручи;
- 8) Скакалки по количеству детей в группе;
- 9) Гантели по количеству детей в группе.

Вспомогательное оборудование:

- 1) Музыкальный центр;
- 2) Проектор для проведения презентаций, показа фильмов.

Занятия проводятся в спортивном зале МБДОУ Беляницкий детский сад «Теремок». В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с обучающимися и их родителями проводится инструктаж по технике безопасности.

Кадровое обеспечение: программа предполагает реализацию педагогом дополнительного образования, тренером Макаровым Александром Сергеевичем.

## Список литературы

### Основная литература:

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физ. культура» / Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В ; общ. ред. О. П. Панфилова. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с. — (Учебное пособие для вузов). ISBN 978-5-305-00242-3.

2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с. ISBN 5-7695-0581-8.

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика : В 2 т. Т. I Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация Аэробики России, 2002. – 232 с.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики [Электронный ресурс]: учебник / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация Аэробики России, 2002. – 216 с. (фонд кафедры; электронная версия).

### Литература, рекомендуемая детям для самостоятельного углубленного изучения:

1. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5—7 лет / Е. В. Сулим. — 2-с изд. — М.: ТЦ Сфера, 2017. — 224 с. (Будь здоров, дошкольник!). ISBN 978-5-9949-1610-0.

2. Шуляк А. А. Детский фитнес – это просто! Часть 1 / А. А. Шуляк. — «ЛитРес: Самиздат», 2017. — 92 с. ISBN 978-5-532-07166-7.