

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 г.Выборга»
г. Выборг

ПРИНЯТО:
НА Педагогическом совете Учреждения
протокол от 30.08.2016г. № 1



Программа
КРУЖКА
«Спортландия»

Руководитель кружка:

Сухобок В.В.

Барановская Н.Е.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

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.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Работа физкультурного кружка «Спортландия» построена на основе программы К.К. Утробинной «Занимательная физкультура для дошкольников».

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю

- время проведения – 30 минут

- в месяц – 4 занятия – 2 часа

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Методическое сопровождение программы:

1. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников.»
2. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.»
3. Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»
5. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.»
6. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Результативность программы:

- 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.

Ожидаемый результат:

- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
- освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений

Перспективное планирование кружка «Спортландия»

Средняя группа.

месяц	упражнения	тренинг	п/и
Сентябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	со скакалкой с мячом со скакалкой с мячом	качалочка, цапля балансиры	«возьми платочек» «подкрадись неслышно» «хитрая лиса» «выбивало»
Октябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с набивным мячом с обручем с набивным мячом с обручем Массажные мячики	катание на морском катке, стойкий оловянный солдатик полоса препятствий	«мы – осенние листочки» «паутина и бабочки» «догони меня» «хитрый кот»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с мячом с парными лентами с мячом с парными лентами	ловкий чертёнок, растяжка ног	«ловишки с ленточкой» «хитрый осьминог» «третий лишний» «хитрая лиса»
Декабрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гимнастической палкой (2 недели) с большими мячами (2 недели)	ах, ладушки, карусель балансиры	«третий лишний» «хитрый кот» «мороз красный нос» «ёж и ежата»
Январь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с лентой с маленькими мячами	лодочка, насос массажная дорожка	«ловишки с ленточками» «вышибалы» «самолёты» «море волнуется раз»
Февраль 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гантелями (2 недели) с кольцами (2 недели)	маленький мостик, покачай малышку	«снежинки и ветер» «выбивало» «повыше от земли» «ловишки с ленточками»

	Массажные мячики	полоса препятствий	
Март 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с косичкой (2 недели) с набивным мячом (2 недели)	колобок, достань мяч балансиры	«повыше от земли» «медведь» «ёж с ежатами» «мяч капитану»
Апрель 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с мячами в парах (2 недели) с косичками в парах (2 недели)	птица, плавание на байдарке	«крабы» «лиса и цыплята» «хитрый осьминог» «карусель»
Май 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гантелями (2 недели) с кольцами (2 недели)	гусеница, крокодил эстафеты	«цыплята на насесте» «зайцы шалунишки» «одуванчики» «у медведя во бору»

**Перспективное планирование кружка «Спортландия»
Старшая группа.**

месяц	упражнения	тренинг	п/и
Сентябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	со скакалкой с мячом со скакалкой с мячом	гусеница, крокодил	Возьми платочек Выбивало Мышеловка Хитрая лиса
Октябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с набивным мячом с обручем с набивным мячом с обручем Массажные мячики	качалочка, цапля эстафеты	Рыболов Удочка Ловишки с ленточкой Хвостатые ловишки
Ноябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с мячами в парах (2 недели) с косичками в парах (2 недели)	катание на морском катке, стойкий оловянный солдатик полоса препятствий	Вышибалы Пятнашки Цыплята на насесте Мороз красный нос
Декабрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гимнастической палкой с парными лентами	ловкий чертёнок, растяжка ног	По местам Мяч капитану Карусель Парашют
Январь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	со скакалкой с мячом со скакалкой с мячом	ах, ладушки, карусель балансиры	Быстро возьми Снежная королева Успей убежать Поймай мяч
Февраль 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с набивным мячом с обручем с набивным мячом с обручем	лодочка, насос массажная дорожка	Мяч соседу Быстро возьми Успей убежать Вышибало
Март 1 неделя 2 неделя	с мячами в парах (2 недели)	маленький мостик, покачай малышку	Весна краска Вышел козлик

3 неделя 4 неделя	с косичками в парах (2 недели)	полоса препятствий	погулять Самолёты Разверни круг
Апрель 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с косичкой (2 недели) с набивным мячом (2 недели) Массажные мячики	колобок, достань мяч эстафеты балансиры	Ловишки в парах Пустое место Не боимся мы кота Морской бой
Май 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гантелями (2 недели) с кольцами (2 недели)	птица, плавание на байдарке	Пятнашки Третий лишний Пирамида Картошка

**Перспективное планирование кружка «Спортландия»
Подготовительная группа.**

месяц	упражнения	тренинг	п/и
Сентябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	со скакалкой с мячом со скакалкой с мячом	птица, плавание на байдарке полоса препятствий	Картошка Вышибалы Кот и мыши Самолёты
Октябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с набивным мячом с обручем с набивным мячом с обручем	гусеница, крокодил массажная дорожка	Кто быстрее Карусель Ловишки в парах Баскетбол
Ноябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с мячами в парах (2 недели) с косичками в парах (2 недели) Массажные мячики	качалочка, цапля эстафеты	Волейбол Выбивалы мячом Третий лишний Лиса и куры
Декабрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с косичкой (2 недели) с набивным мячом (2 недели)	катание на морском катке, стойкий оловянный солдатик балансиры	Разведчики Теннис Баскетбол Добрые слова
Январь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	со скакалкой с мячом со скакалкой с мячом	ловкий чертёнок, растяжка ног полоса препятствий	Море волнуется раз Хитрый волшебник Салют Волейбол
Февраль 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с косичкой (2 недели) с набивным мячом (2 недели)	ах, ладошки, карусель эстафеты	Третий лишний Мороз и солнце Не боимся мы ката Хорьки и белки
Март			

1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с набивным мячом с обручем с набивным мячом с обручем	лодочка, насос балансиры	Вышел козлик погулять На дворе мороз и ветер Волк и зайцы
Апрель 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с мячами в парах (2 недели) с косичками в парах (2 недели) Массажные мячики	маленький мостик, покачай малышку	Третий лишний Краски Мышеловка Войнушка
Май 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	с гантелями (2 недели) с кольцами (2 недели)	колобок, достань мяч	Разведчики Кот и мыши Волейбол Баскетбол

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
«30» 08 2015

Заведующий

И. В. Рандыка

