Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №41» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 1
от «24» августа 20____г.

Утверждаю
Заведующий /Л.С. Мишустина /
Приказ № ____ «24» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной образовательной деятельности
оздоровительный кружок
«Юные гимнасты»
возраст детей: 5 - 7лет

Автор программы:
Пушкарева Екатерина Владимировна – инструктор по ФИЗО

п. Солнечнодольск 2023 г

Содержание

Пояснительная записка_____3

Перспективный план_____6

Планируемые результаты освоения детьми программы по дополнительному образованию _____17

Список литературы_____18

Пояснительная записка.

Здоровье наших детей – это будущее России!

Дошкольный возраст является важнейшим периодом в жизни ребенка. Это – то время, когда развиваются двигательные качества и навыки, закаливается организм, создается фундамент для физического совершенствования человеческой личности, период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека.

По данным статистики за последние годы состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей. Вместе с этим, увеличилось число дошкольников, имеющих различные отклонения здоровья.

Проанализировав состояние здоровья детей в нашем детском саду, мы попытались определить причины их частой заболеваемости и пришли к выводу о том, что неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие воспитанников. К негативным факторам можно отнести наследственность, неблагоприятную экологическую обстановку, длительное пребывание перед телевизором, за компьютером, а также образ жизни, оказывающий наибольшее влияние на состояние здоровья.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых ребят неправильная осанка, быстро наступает усталость, что свидетельствует о недостаточно хорошем состоянии здоровья.

Проблема сниженного тонуса мышц рук, ног и спины, вследствие неправильной осанки, быстрой утомляемости и частых ОРЗ существует и в нашем детском саду.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, сила, выносливость. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса развития двигательной активности детей, как профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья дошкольников, я разработала программу физкультурно-оздоровительного кружка «Спортивная гимнастика».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Цель программы: выявление тех механизмов и методов обучения, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепление

здоровья, приобщение его к физической культуре, профилактику сколиоза и ОРВИ.

Задачи программы:

1. Оздоровительные, такие как охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
2. Образовательные, такие как создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, развитие двигательных способностей и физических качеств воспитанников, а именно быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, формирование у детей умения правильного выполнения движений.
3. Воспитательные, такие как воспитание потребности в здоровом образе жизни, в чувстве уверенности в себе, как в волевых и дисциплинированных людях, стремящихся к занятиям физической культурой.

Принципы реализации программы:

1. Принцип системности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип индивидуального подхода.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип научности.
6. Принцип оздоровительной направленности.
7. Принцип создания благоприятной психологической обстановки.

Основные этапы обучения.

Первый этап включает в себя начальное обучение новому движению. Ознакомление на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Второй этап – углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. На данном этапе педагогу необходимо постоянно наблюдать за ходом выполнения движения, сопровождать выполнение упражнения словесными и иными сигналами, оказывать непосредственную помощь для облегчения выполнения, обеспечивать безопасность обучения, исправлять ошибки путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

Третий этап обучения – закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного

и самостоятельного повторения упражнения в условиях близких к соревновательным.

Программа рассчитана на 36 часов, занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут.

Таким образом, акцент в оздоровительной программе кружка «Спортивная гимнастика» делается на повышении сопротивляемости детского организма ОРВИ, профилактику гипо- и гипертонуса мышечного корсета, что неизбежно ведет к проблемам в здоровье детей.

Перспективный план

Сентябрь

№	Тема занятия	Цель занятия	Методы и средства
1.	«Спортивная гимнастика – что это?»	Ознакомить детей с работой секции, провести инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.	Беседа.
2.	«Береги здоровье смолоду».	Обучать подготовительным упражнениям к группировке, Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.	Беседа; Игра «Пингвин с мячом».
3.	«Мы – акробаты!»	Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад, Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках, развивая гибкость.	Беседа; Игра «Мяч сквозь обруч».
4.	«По узенькой тропинке!»	Упражнять в ползании по наклонной доске, Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног, Развивать силовые способности.	Беседа; Игра «Что изменилось?»

Октябрь

1.	«Гимнастика на лестнице»	Разучить гимнастические упражнения на лестнице, способствовать развитию чувства ритма, пластики движений, развивать скоростные качества.	Беседа; Игра «Ищи ведущего».
2.	«Веселые ласточки»	Ознакомить с упражнением «Кувырок вперед», разучить упражнение «Ласточка».	Беседа; Игра «Лови и бросай - упасть не давай».
3.	«Коробочка с секретом»	Повторить упражнение «Ласточка», разучить упражнение «Коробочка», обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой).	Беседа; Игра «Удочка».
4.	«Пожарные на учении»	Совершенствовать упражнение «Коробочка» лежа на животе, с последующим перекатом, разучить упражнении «Рыбка», «Лягушка».	Беседа; Игра «Пожарные на учении».

Ноябрь

1.	«Вот так ножки!»	Повторить упражнения «Рыбка», «Лягушка», разучить полушпагаты, совершенствовать кувырок вперед.	Беседа; Игра «Быстрый мячик».
2.	«Кто ловчее?»	Разучить упражнение «Корзиночка»,	Беседа; Игра

		упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе, повторить полушпагаты, совершенствовать кувырок вперед.	«Выручай!»
3.	«Ловкие зверята!»	Повторить упражнение «Корзиночка», обучить упражнению «Стойка на лопатках».	Беседа; Игра «Ловля обезьян»
4.	«Корзиночка с грибами»	Повторить упражнения «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка», обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках», разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».	Беседа; Игра «Выручай!»

Декабрь

1.	«Ловкие котята»	Повторить упражнения «Лягушка», «Полушпагаты», разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках.	Беседа; Релаксация «Спящий котенок».
2.	«Растяжка!»	Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» (со страховкой), «Кувырок вперед» (несколько кувырков	Беседа; Игра «Сороконожка на лыжах».

		подряд), учить выполнению упражнения «Шпагаты».	
3.	«Акробатический номер!»	Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках», разучить комбинацию из акробатических упражнений «Ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо.	Беседа; Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».
4.	«Веселая зарядка!»	Совершенствовать упражнение «Мостик», Разучить упражнение «Крокодильчики», Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад».	Беседа; Игра «Школа мяча».

Январь

1.	«Стойка на руках»	Совершенствовать упражнение «Мостик», «Кувырок назад».	Беседа; Игра «Лягушки и цапли».
2.	«Цирк, цирк, цирк!»	Повторить комбинацию из акробатических элементов «Ласточка», два кувырка вперед из упора присев, стойка на лопатках «Коробочка», поворот на спину, «Мостик» с	Беседа; Релаксация «Облака»

		переходом на спину и в упор присев.	

Февраль

1.	«Маленькие рыбки!»	Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» с опорой у стены, повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка», обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.	Беседа; Игра «Перелет птиц».
2.	«Закрепление правильной осанки»	Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами, упражнение «Стойка на лопатках».	Беседа; Игра «Два мороза».
3.	«Развитие координации движений»	Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках», обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.	Беседа; Игра «Пятнашки».
4.	«Мы сильны и ловки!»	Совершенствовать упражнение «Переворот боком», Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».	Беседа; Игра «Волк во рву».

Март

1.	«Здоровые ребята!»	Совершенствовать упражнение	Беседа; Игра

		«Переворот боком», «Стойка на лопатках» с переходом в упражнение «Мостик»,способствуя развитию выносливости.	«Мышеловка».
2.	«Развитие выносливости и равновесия»	Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мостик», совершенствовать группировку и перекаты в группировке.	Беседа; Игра «Удочка».
3.	«Развитие гибкости»	Совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мостик», повторить полушпагаты.	Беседа; Игра «Пожарные на учении».
4.	«Не упади в речку!»	Развивать координационные способности при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке с мешочком на голове, повторить упражнение «Коробочка».	Беседа; Игровое упражнение «Морская звезда».

Апрель

1.	«Будь здоров!»	Повторить стойку на лопатках, обучить комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат, расставив руки в стороны.	Беседа; Игровое упражнение «Качалочка».
2.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка!»	Повторить комбинации: кувырок вперед, кувырок назад,	Беседа; Игровое упражнение

		стойка на лопатках, полушпагат, расставив руки в стороны.	«Цапля».
3.	«Развивая гибкость»	Повторить упражнение «Коробочка», Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мостик»	Беседа; Игровое упражнение «Морская звезда».
4.	«Мы – спортсмены!»	Разучить комбинацию: стойка на лопатках, кувырок вперед, переход в «Мостик», повторить упражнение «Корзиночка», развивая силовые способности.	Беседа; Релаксация «Спящий котенок».

Май

1.	«Отряд специального назначения!»	Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед), разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине, повторить полушпагаты.	Беседа; Игровое упражнение «Самолет».
2.	«Как много нового и интересного!»	Повторить упражнение «Корзиночка», «Стойка на лопатках», разучить упражнение «Складка».	Беседа; Игровое упражнение «Карусель».
3.	«Танец медвежат»	Повторить упражнения «Ласточка», «Корзиночка», «Коробочка»,	Беседа; Игровое упражнение «Танец медвежат».

		обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев.	
4.	«В гостях у сказки»	Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо, повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках.	Беседа; Игровое упражнение «Колобок».

Июнь

1.	«Работай в парах»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.	Беседа; Игровое упражнение «Прикати мяч».
2.	«Пружинка»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять	Беседа; Игровое упражнение с мячом «Пингвины».

		в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	
3.	«Ходи 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.	Беседа; Игровое упражнение «Река! Ров!».
4.	«Выполняй правильно»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Беседа; Игровое упражнение «Собери палки».

Июль

1.	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Беседа; Упражнения на релаксацию.
2.	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.	Беседа; Игровое упражнение «Гуляющие черепахи».
3.	«Перелезь через овраг»	Тренировка общей	Беседа;

		силовой выносливости. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.	Игровое упражнение «Перетягивание каната».
4.	«Дружба с птицами».	Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.	Беседа;Игровое упражнение «Переправа».

Август

1.	«Мячи шалунишки»	Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.	Беседа; Игровое упражнение «Футболисты».
2.	«Попади мячом в цель»	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча.	Беседа; Игровое упражнение с мячом.
3.	«Веселые туристы».	Учить пролезанию в обруч боком, не	Беседа;Игровое упражнение

		задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	«Обруч – скакалка».
4.	«Преодолей препятствия»	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.	Беседа; Игровое упражнение «Дойди до цели».

Планируемые результаты освоения детьми программы по дополнительному образованию:

1. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
2. Овладения детьми навыками оздоровления, привитие культуры здорового образа жизни.
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психомоторного состояния.

Список литературы

1. Л. И. Пензулаева «Подвижные игровые упражнения для детей 5 -7 лет», М., 2010.
2. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
3. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.