

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 СЕРПАНТИН»

Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Здорово растём!»

Инструктор по физической культуре
Зубова Нина Алексеевна



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здорово растём!» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на год обучения детей от 4 до 6 лет.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Совершенствование двигательных возможностей дошкольников средствами танцевально-игровой гимнастики и игрового стретчинга, воспитание здорового, жизнерадостного и творчески развитого ребенка.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- обучать детей основам здоровьесбережения;
- обучать последовательности выполнения имитационных упражнений игрового стретчинга,
- развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- развивать чувство ритма, выразительность движений, при выполнении музыкально - ритмических и стретчинговых упражнений;
- воспитывать у детей интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать у детей ответственность, аккуратность, дружелюбие и отзывчивость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА:

Количество занятий - 1 занятие в неделю с , 30 занятия в учебный год (с сентября по май).

Длительность кружкового занятия для детей от
4 - 5 лет - 25 минут;
5 - 6 лет - 30 минут.

Место проведения кружка – спортивный зал МДОУ д/с № 5 № «Серпантин» г. Ростова

Форма обучения – занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВО РАСТЁМ!»

предполагает следующие ожидаемые результаты:

- дети знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе выполняемых упражнений;
- удерживают позу правильной осанки, знают названия упражнений игрового стретчинга, качественно и последовательно их выполняют;
- улучшили индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения, соблюдают правильную осанку;
- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

ОБЪЁМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ:

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество о часов	В том числе:	
			теоретическ их	практическ их
1	Строевые упражнения	1	-	1
2	Игроритмика	2	-	2
3	Музыкально ритмическая композиция	3	1	2
4	Игровой стретчинг	9	2	7
5	Музыкально подвижная игра	4	2	2
6	Пальчиковая гимнастика	2	1	1
7	Дыхательная гимнастика	1	-	1
8	Сюжетное занятие	6	2	4
9	Развлечение	2	1	1
	Всего:	30	9	21

ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ -



СПОРТИВНЫЙ
ПРАЗДНИК