

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

"ЦРР – детский сад №1"

_____ Н.Л. Арлюкова

Приказ № 88

от 16.08. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Крепышок»
в средней группе
общеразвивающей направленности
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

ВАСИЛЬКОВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА –
воспитатель,
соответствие занимаемой должности



Возраст детей: 4-5 года

График работы: четверг в 15:50 – 16:10

Список детей:

1. Баженов Влад
2. Пухова Алиса
3. Вишневская София
4. Голубев Матвей
5. Беликов Никита
6. Смирнова Валерия
7. Смоголева Кира
8. Абгарян Захар

Актуальность программы

Актуальность программы обуславливается тем, что полученные на занятиях знания становятся для детей необходимой теоретической и практической основой к приобщению к здоровому образу жизни. У детей повышается уровень физической подготовленности, появляется потребность двигательной активности и физическому совершенствованию.

Новизна программы «Крепыш» состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологии, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Это дыхательная гимнастика, релаксация, игровой стретчинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, и др.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Крепыш» разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, а именно: на профилактику нарушение осанки и плоскостопия. В основе содержания программы входят:

Упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников

Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом. Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

































Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Повышение двигательной активности детей.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

3. Оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

Образовательные

1. Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя.
2. Обучению приемам простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног.
3. Обучение детей релаксационным приемам.

Воспитательные

1. Осознание и осмысление собственного здоровья.
2. Воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности.
3. Формирование привычки к ЗОЖ.

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Перспективный план работы кружка «Крепыш».

Сентябрь

1 Занятие «Что такое правильная осанка» (обучающее)

- ✓ Дать представление о правильной осанке.
- ✓ Игра «Угадай, где правильно»
- ✓ П/И «Мы - листочки».

2 Занятие «Листопад»

- ✓ Дать представление о том, что такое плоскостопие
- ✓ ОРУ
- ✓ ОВД
- ✓ Игра «Делим тортик»

Октябрь

1 Занятие «Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.

- ✓ Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
- ✓ Комплекс с гимнастической палкой.
- ✓ П/И «Кукушка»
- ✓ Релаксация «Лес»

2 Занятие «Веселые матрешки»

- ✓ Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
- ✓ Комплекс «матрешки»
- ✓ Упражнение «Подтяни живот»
- ✓ П/И «Поймай мяч ногой»

3 Занятие «По ниточке»

- ✓ Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
- ✓ П/И «Кукушка»
- ✓ Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
- ✓ Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

4 Занятие «Ловкие зверята»



- ✓ Комплекс корригирующей гимнастики.
- ✓ Самомассаж
- ✓ П/И «Обезьянки»







✓ Упражнение «В лесу»

Ноябрь





1 Занятие «Зарядка для хвоста»

- 
- 
- ✓ Комплекс корригирующей гимнастики.
 - ✓ Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
 - ✓ Упражнение «Подтяни живот»
 - ✓ Релаксация «Море»

2 Занятие «Вот так ножки»

- 
- 
- 
- 
- ✓ Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
 - ✓ Комплекс статистических упражнений
 - ✓ Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.





3 Занятие «Ребята и зверята»

- 
- 
- 
- 
- ✓ Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
 - ✓ Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
 - ✓ Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
 - ✓ Релаксация под звучание музыки.





4 Занятие «Пойдем в поход»

Декабрь





1 Занятие «Мальвина и Буратино»

- 
- 
- 
- 
- ✓ Ритмический танец «Кукла»
 - ✓ Комплекс корригирующей гимнастики»
 - ✓ Упражнения для мышц ног.
 - ✓ Упражнение «Буратино»

2 Занятие «Незнайка в стране здоровья»

- 
- 
- 
- 
- ✓ Разновидности ходьбы и бега.
 - ✓ Упражнения «Ровная спина»
 - ✓ Упражнения «Здоровые ножки»
 - ✓ Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
 - ✓ Релаксация «Отдыхаем»

3. Занятие «Береги свое здоровье»

- 
- 
- 
- 
- ✓ Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
 - ✓ Комплекс гимнастики «Утята»
 - ✓ П/И «Мы - листочки».



✓ Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»

4. Занятие «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

- ✓ Разминка «Веселые шаги»
- ✓ ОРУ (с гимнастической палкой)
- ✓ П/И «Теремок»
- ✓ Релаксация «Ветер»

Февраль

1 Занятие. Закрепление правильной осанки

- ✓ Упражнение «Бег по кругу»
- ✓ ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.
- ✓ Упражнение в вися.
- ✓ Игра «Ходим в шляпах»

2 Занятие «Мы куклы»

- ✓ Комплекс пластической гимнастики.
- ✓ Ритмический танец «Куклы»
- ✓ П/И «Ходим в шляпах»
- ✓ Релаксация «Куклы отдыхают»

3 Занятие «Мы танцоры»


- ✓ Ритмический танец «Аэробика»
- ✓ Упражнения на мячах-фитболах
- ✓ Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
- ✓ П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

4 Занятие «Путешествие в страну Шароманию»

- ✓ Упражнение «Надуем шары»
- ✓ упражнения на фитбол-мячах
- ✓ П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
- ✓ Релаксация «Шарик»

Март

1 Занятие «Поможем Буратино»

- ✓ П/И «Найди себе место»
 - ✓ Ритмический танец «Аэробика»
 - ✓ самомассаж спины и стоп.
 - ✓ Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»
- 



2 Занятие «У царя обезьян»

- ✓ Ходьба с различным выполнением заданий.
- ✓ Упражнение «Пройди через болото»
- ✓ Упражнение в вися.
- ✓ упражнение «Положи банан»

3 Занятие «Отгадай загадки»

- ✓ Комплекс упражнений «Загадки»
- ✓ Упражнения на футбол –мячах
- ✓ П/И «Заводные игрушки»
- ✓ Игра «Собери домик»

4 Занятие «Детский старт-нейджер»

- ✓ Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
- ✓ Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
- ✓ «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
- ✓ Самомассаж «Рисунок на спине»

Апрель

1 Занятие «Будь здоров»

- ✓ Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
- ✓ Игра «Прокати мяч»
- ✓ Упражнения со скакалками.


2 Занятие Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка

- ✓ Комплекс пластической гимнастики
- ✓ Упражнения на самовытяжения.
- ✓ П/И «Не урони»

3 Занятие «Старик Хоттабыч»

- ✓ Упражнения с массажными мячами.
- ✓ Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
- ✓ Упражнение «Переложил бусинки»
- ✓ Упражнение «Рисуем ногами»
- ✓ Релаксация «Спокойный сон»

4 Занятие «Веселый колобок»

- ✓ Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
 - ✓ Упражнение «Скатаем колобок»
 - ✓ П/И «Колобок и звери»
 - ✓ Самомассаж массажными мячами
- 

Май

1 Занятие «Цирк зажигает огни»

- ✓ Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
- ✓ Упражнение «Силачи» (с мячом)
- ✓ П/И «Карусель»
- ✓ Упражнения на дыхание и расслабление.

2 Занятие Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

- ✓ Упражнение «Бег по кругу»
- ✓ Упражнение в вися.
- ✓ П/И «Пятнашки»
- ✓ Релаксация «Весна»

3 Занятие «В гостях у морского царя Нептуна»

- ✓ Упражнение «Море»
- ✓ Игра «Отлив-прилив»
- ✓ Упражнение «Собери камушки»
- ✓ Игра «Спрыгни в море»
- ✓ Игра «Море волнуется»

4 Занятие «Цветочная страна»

- ✓ Ходьба с различным выполнением заданий.
- ✓ Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
- ✓ Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах
- ✓ Упражнение «Колючая трава»
- ✓ Упражнения с обручами
- ✓ Релаксация «Поливаем цветочки»