



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 68»**

«КРЕПЫШИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-7 лет

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыши» (6-7 лет) разработана на основе парциальной программы физического развития детей «Малыши-крепыши», Бережновой О.В., Бойко В.В. (М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017) для реализации в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 68» с учетом материально-технических, кадровых возможностей организации и с целью оказания дополнительных услуг для воспитанников в рамках уставной деятельности ДОО.

Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

В программе представлена система физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей. Занятия строятся на основе подвижных игр и игровых упражнений, а также дыхательных упражнений, гимнастики для

глаз, пальчиковой гимнастики, элементов самомассажа и релаксации.

Цель программы:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ;
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы предполагается достижение определенного уровня овладения дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

По итогам обучения:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата.
- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том, что игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости движения.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

Программа предназначена для занятий с детьми 6-7-лет. Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность занятий: 30 минут.

Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Игровой метод остается основным при организации занятий по дополнительной программе «Крепыши». Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и специальной спортивной терминологии.