

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 1
ПГТ ДАРОВСКОЙ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено и согласовано
на педагогическом совете
МКДОУ ДС №1 №1
«25» августа 2022г.

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №1
_____ Т.Г. Демакова
Приказ №24 от 01.09.2022г.

«ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физической направленности
для детей 6-7 лет
(на 2022-2023 учебный год)**

Составитель программы,
руководитель кружка
Боброва Светлана Геннадьевна
Первая квалификационная категория
Стаж 28 лет.

пгт Даровской 2022

Программа

оздоровительной работы по общей гимнастике

для детей подготовительной группы

Движение для ребёнка- это радость, здоровье, развитие, способ его существования. Дошкольник осваивает речь, пространственно -временные связи предметов, явлений при помощи движений. Систематические физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные праздники, развлечения положительно влияют на развитие детского организма. Но, важно ещё и то, что физически развитому ребёнку хочется двигаться ещё больше и больше. Так как дети основную часть времени — около 70%, проводят в детском саду в статичном сидячем положении, особенно это характерно для детей подготовительной группы, когда идёт подготовка в школу. Педагогическая диагностика уровня развития двигательных умений и навыков так же показывает, что дети не в полной мере владеют произвольностью движений, имеют мышечные зажимы, им не хватает эмоциональной раскрепощённой, ощущения внутренней свободы.

Чтобы поддержать интерес и развивать потребность в движении дальше, необходимо проводить кружок по общей гимнастике.

Игры и упражнения, проводимые на кружке, являются лучшим «лекарством» для детей от двигательного голода — гиподинамии.

Основная программа, по которой работает наш детский сад «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы.

При составлении данной программы по общей гимнастике использовались программы:

- «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Карпушиной;
- «Занимательная гимнастика для детей 5-7 лет» К.К.Утробинной;
- «Физкультурно-оздоровительные занятия для ЧБД» Е.Н.Вареник;
- Также используются элементы программы танцевально-игровой гимнастики «Са-фи-дансе» Ф.Е.Фирилёвой.

Цель программы: содействие гармоничному развитию двигательной деятельности детей и укрепление их здоровья, посредством общей гимнастики.

Направление программы: спортивно-оздоровительное с музыкальным сопровождением.

Достигнуть этого можно при помощи решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Развитие двигательной способности.

3. Воспитание интереса и простых умений в организации здорового образа жизни.
4. Формирование школы гимнастических движений.
5. Воспитание стремления к культуре и красоте своего тела.
6. Формирование жизнерадостности, оптимизма, повышение работоспособности.
7. Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости, равновесия.

Программа по общей гимнастике построена на 3 принципах:

- доступность,
- эмоциональность,
- эффективность.

Доступность основывается на использовании простых общеразвивающих упражнений;

Эмоциональность достигается путём использования музыкального сопровождения и образных упражнений, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников;

Её эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Она обладает некоторыми особенностями:

1. Занятия не являются строго регламентированными по времени.
2. При проведении занятия рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.
3. Программа вариативна: так в музыкальном репертуаре можно включать знакомые песни; комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку.
4. В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности:
 - Двигательные упражнения и дыхательная гимнастика;
 - Корректирующая гимнастика и танцевальные упражнения;
 - Игры средней подвижности с речевым сопровождением и эстафеты;
 - Упражнения для коррекции осанки и упражнения для профилактики плоскостопия;
 - Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и т. д.
5. Используются приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации, соревнования.
6. Каждый месяц имеет своё название и конкретную целевую направленность, которую определяет содержание занятия, выбор методов и средств обучения воспитания.
7. Процесс обучения движениям разделяется на 2 этапа: разучивание упражнения, затем закрепление и совершенствование.

Программа направлена на то, чтобы помочь детям выразить свои чувства, развить пластичность, выразительность, общую культуру движений.

Курс общей гимнастики создаёт благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка. Ритмические упражнения развивают чувства ритма, умение владеть своим телом и знать его возможности.

Введение программы по общей гимнастике в систему работы нашего детского сада позволяет компенсировать физическую нагрузку, повысить уровень двигательной активности детей и тем самым обогатить педагогический процесс нетрадиционным средством физического воспитания в качестве кружковой работы.

В кружок привлекаются дети с 6 лет — подготовительная группа.

Занятия проводятся во вторую половину дня. В идеале занятие рассчитано на 30 минут, но при необходимости его можно сократить за счёт двигательных упражнений.

Количество в неделю — 3 занятия. Объём программы рассчитан на 67 часов.

Дети занимаются в спортивном зале, который совмещён с музыкальным. В зале есть необходимое спортивное оборудование. Из дополнительного используются тренажёры из нетрадиционного материала и мягкие модули.

По окончании курса «Общая гимнастика» дети должны:

1. Знать влияние занятий гимнастическими упражнениями на состояние здоровья.
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения под музыку, уметь осваивать технику гимнастических упражнений.
3. Уметь соблюдать правильную осанку при выполнении упражнений.
4. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении упражнений.
5. Уметь владеть обручем, мячом, отрабатывать упражнения во взаимодействии с партнёром, уметь не терять самообладания при удачах и неудачах в соревнованиях.
6. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и мячом.
7. Уметь быть честным и правдивым во время проведения подвижных игр.
8. Соблюдать порядок и безопасность на занятиях.

Ожидаемые результаты:

1. Возможность увеличения объёма двигательной активности детей в режиме их пребывания в детском саду.
2. Уменьшение количества заболеваний и снижение числа календарных дней, пропущенных детьми по причине болезни.
3. Положительная динамика показателей физической подготовленности детей.

Тематический план

Подготовительная группа

Название раздела	Общее количество часов
Путь к гимнастике - осанка	8ч
Гимнастика и музыка	8ч
Гимнастика для здоровья, красоты и ума	8ч
Выносливость и трудолюбие	8ч
Сила и смелость	6ч
Гибкость, пластичность, самообладание	7ч
Координация, быстрота, собранность, ловкость	8ч
Пластика и атлетизм	8ч
Спорт и общение	6ч
Итого:	67ч

Учебно — тематический план

Месяц	Название раздела	Название занятия	Кол-во часов
Сентябрь	«Путь к гимнастике - осанка»	Занятие № 1-2 «Наше тело»	2
		Занятие № 3-4-5	3
		«Через движение — к здоровью»	
		Занятие № 6-7-8 «Береги свои ножки»	3
Октябрь	«Гимнастика и музыка»	Занятие № 9-10-11	3
		«Ритмика-это важно»	
		Занятие № 12-13-14	3
		«Ритмическая гимнастика» Занятие № 15-16 «Музыка и движение»	2
Ноябрь	«Гимнастика для здоровья, красоты и ума»	Занятие № 17-18	2
		«Ритмическая шкатулка» Занятие № 19	1

		«Назло усталости» Занятие № 20-21 «В мире растений» Занятие № 22-23 «Наши друзья - животные» Занятие № 24 Танец -импровизация «Движение-фантазия»	2 2 1
Декабрь	«Выносливость и трудолюбие»	Занятие № 25 «Аэробика для выносливых» Занятие № 26-27-28 «Бегом от простуды» Занятие № 29-30, 31-32 «Сильным, смелым вырастай»	1 3 4
Январь	«Сила и смелость»	Занятие № 33-34, 35-36 «Сильная гимнастика» Занятие № 37-38 Тестирование физподготовленности	4 2
Февраль	«Гибкость, пластичность, самообладание»	Занятие № 39-40-41 «Эвритмическая гимнастика» Занятие № 42-43 «Тренажёры для здоровья» Занятие № 44-45 «Обруч — лучший друг»	3 2 2
Март	«Координация, быстрота, собранность, ловкость»	Занятие № 46-47-48 «Координация и тренинг» Занятие № 49-50 Тест «из трёх попыток» Занятие № 51-52-53 «К гармонии через движение»	3 2 3
Апрель	«Пластика и атлетизм»	Занятие № 54-55-56 «Пластикотерапия» Занятие № 57-58 Игра-упражнение «Удержи спинку»	3 2

		Занятие № 59-60 Комплекс упражнений «Ах, осанка, загляденье!»	2
		Занятие № 61 Комплекс упражнений «Йоги-на помощь»	1
Май	«Спорт и общение»	Занятие № 62 «Детские забавы с мячом» Занятие № 63 «Давай дружок попрыгаем» Занятие № 64 Игры с построением и перестроением Занятие № 65 «Друг за дружкой — гуськом» Занятие № 66-67 «Игротека»	1 1 1 1 2

Содержание

Раздел 1 «Путь к гимнастике — осанка» 8 часов Занятие № 1-2 «Наше тело» Создать прочное представление о правильном положении тела. Формировать правильную осанку. Упражнения для контроля осанки. Оборудование: гимнастические палки, мешочки с песком. Форма занятия: традиционная. Занятие № 3-4-5 «Через движение — к здоровью» Выработать у детей желание и способность правильно двигаться. Развитие двигательного творчества. Оборудование: листочки, косички. Форма занятия: традиционная. Занятие № 6-7-8 «Береги свои ножки»

Профилактика плоскостопия.

Оборудование: коврики с пуговицами, «дорожки здоровья», карандаши, платочки.

Форма занятия: парктическая.

Раздел 2 «Гимнастика и музыка» 8 часов

Занятие № 9-10-11

«Ритмика-это важно»

Учить правильно сочетать гимнастические упражнения с музыкой,=.

Упражнения для развития чувства ритма.

Упражнения под чтение стихов.

Оборудование: музыкально-ритмические движения.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 12-13-14

«Ритмическая гимнастика»

Учить выполнять упражнения под музыку.

Продолжать развивать чувство ритма.

Оборудование: ленточки, игрушки.

Форма занятия: практическая

Занятие № 15-16

«Музыка и движение»

Воспитывать интерес к занятиям музыкой.

Вызвать положительные эмоции.

Оборудование: диск с песнями, большие мячи.

Форма занятия: традиционная.

Раздел 3 «Гимнастика для здоровья, красоты и ума» 8 часов

Занятие № 17-18

«Ритмическая шкатулка»

Выполнение ритмических упражнений.

Привлечь внимание к разноплановым возможностям гимнастики.

Оборудование: гимнастическая скамья, веера, обручи.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 19

«Назло усталости»

Увеличение двигательной активности детей.

Воспитание выносливости.

Комплекс упражнений для повышения работоспособности.

Оборудование: диск с музыкально-ритмическими движениями, мячи, гимнастическая скамья.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 20-21

«В мире растений»

Упражнения на повторение движений-растения.

Обучать детей танцевальной импровизации.

Активизация творческих способностей.

Развитие мелкой моторики.

Оборудование: ленточки, обручи, палочки.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 22-23

«Наши друзья — животные»

Упражнения на повторение движений- животные.

Продолжать обучать танцевальной импровизации.

Совершенствование двигательных качеств.

Развитие гибкости позвоночника и координации движений.

Оборудование: диск с музыкально-ритмическими движениями, картинки с животными, платочки.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 24

Танец -импровизация «Движение-фантазия»

Развивать выразительность, пластичность, общую культуру движений, работоспособность.

Закреплять навыки выполнения плавных движений в медленном темпе.

Оборудование: диск с песнями, игрушки, верёвка, обручи.

Форма занятия: практическая.

Раздел 4 «Выносливость и трудолюбие» 8 часов

Занятие № 25

«Аэробика для выносливых»

Освоить комплекс аэробики для развития выносливости.

Развитие танцевально-игрового творчества.

Оборудование: диск с песнями, гимнастическая скамья, дуги, шишки.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 26-27-28

«Бегом от простуды»

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Обучать детей развитию выносливости средствами гимнастики.

Воспитание интереса к оздоровительным занятиям.

Оборудование: мячи среднего размера, снежинки из салфеток, обручи.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 29-30, 31-32

«Сильным, смелым вырастай»

Упражнения для развития мышечного чувства.

Закрепление техники выполнения различных видов игрового самомассажа.

Воспитание любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Оборудование: снежки, комплекс модулей, рукавицы Деда Мороза.

Форма занятия: практическая.

Раздел 5 «Сила и смелость» 6 часов

Занятие № 33-34, 35-36

«Сильная гимнастика»

Учить выполнять гимнастические упражнения для развития силы.

Отработать комбинацию гимнастических упражнений.

Воспитывать ответственность у детей.

Оборудование: мешочки с песком, кегли, гимн. скамья, шведская стенка.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 37-38

Тестирование физ.подготовленности

Ориентировать детей на улучшение своего физического состояния, повышение личных результатов.

Оборудование: гимн.скамья, мячи, мешочки.

Форма занятия: диагностика.

Раздел 6 «Гибкость, пластичность, самообладание» 7 часов

Занятие № 39-40-41

«Эвритмическая гимнастика»

Обучать гимнастическим упражнениям на развитие гибкости и пластичности.

Развитие гибкости позвоночника с использованием гимнастических элементов.

Оборудование: гимн. скамья, кубики, маты, модули.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 42-43

«Тренажёры для здоровья»

Учить выполнять разные способы преодоления препятствий: лазанье, перелезание, пролезание.

Воспитание сноровки и выдержки.

Оборудование: шведская стенка, горка, «Полоса препятствий»- модули.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 44-45

«Обруч — лучший друг»

Учить простейшим элементам техники владения обручем.

Воспитание дружеских отношений между детьми.

Учить не терять самообладание при неудачах и удачах в соревновании.

Оборудование: обручи.

Форма занятия, традиционная.

«Координация, быстрота, собранность, ловкость»

Занятие № 46-47-48

«Координация и тренинг»

Обучать гимнастическим упражнениям на развитие координационных способностей.

Совершенствование двигательных навыков.

Оборудование: кегли, флажки, 2 куба.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 49-50

Тест «из трёх попыток»

Развитие двигательных способностей, силовых качеств.

Оборудование: кубы, модули, флажки, 2 скамьи.

Форма занятия: контрольная.

Занятие № 51-52-53

«К гармонии через движение»

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Развивать сосредоточенность и внимание на занятиях.

Увеличение двигательной активности детей.

Оборудование: гантели, гимн.палки, гимн.скамья.

Форма занятия: традиционная.

Раздел 8 «Пластика и атлетизм» 8 часов

Занятие № 54-55-56

«Пластикотерапия»

Обучать гимнастическим движениям для эффективного развития пластичности и укрепления здоровья.

Оборудование: «парашют», эспандеры, косички.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 57-58

Игра-упражнение «Удержи спинку»

Способствовать формированию правильной осанки.

Дать знания о пользе физической нагрузки при выполнении упражнений.

Оборудование: канат, мешочки, ребристый мостик.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 59-60

Комплекс упражнений «Ах, осанка, загляденье!»

Учить выполнять упражнения в паре с ребёнком.

Развивать творческие и спортивные способности.

Оборудование: Диск с песнями.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 61

Комплекс упражнений «Йоги-на помощь»

Воспитывать плавность, грациозность, изящество в выполнении движений.

Оборудование: диск с песнями, платочки, ленточки.

Форма занятия: традиционная.

Раздел 9 «Спорт и общение» 6 часов

Занятие № 62

«Детские забавы с мячом»

Развивать умения и навыки игры с мячом.

Оборудование: мячи разного размера, 2 баскетбольных кольца.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 63

«Давай дружок попрыгаем»

Продолжать учить прыгать на скакалке разными способами.

Напомнить правила безопасности во время прыжков.

Оборудование: скакалки.

Форма занятия: практическая.

Занятие № 64

Игры с построением и перестроением

Развитие внимания и координации движений.

Оборудование: флажки.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 65

«Друг за дружкой — гуськом»

Развивать интерес и желание участвовать в конкурсах, соревнованиях.

Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: стойки с зацепами, конусы, кочки, самокаты, гимнастические палки.

Форма занятия: традиционная.

Занятие № 66-67

«Игротека»

Разучить русские народные игры.

Воспитание смелости, уверенности.

Оборудование: маски животных, ленточки, платок.

Форма занятия: традиционная.