

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №79 комбинированного вида» г. о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от «11» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Заведующая МДОУ «Детский сад №79»
Козлова Т. А.
Приказ № 1/16 от «11» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«КРЕПЫШОК»**

Возраст детей: 4 - 5 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ельмеева Н.В.,
инструктор по физической культуре

Саранск 2023-2024 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 4 |
| 3. | Учебно-тематический план | 9 |
| 4. | Содержание изучаемого курса | 11 |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 18 |
| 6. | Список литературы | 19 |
| 7. | Приложения | 20 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Дополнительная образовательная программа «Крепышок» (далее - Программа) |
| Руководитель программы | Инструктор по физической культуре Ельмеева Наталья Владимировна |
| Организация-исполнитель | МДОУ «Детский сад №79 комбинированного вида» г.о. Саранск |
| Адрес организации исполнителя | г. Саранск ул. Пушкина, д.6» |
| Цель программы | Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста. |
| Направленность программы | оздоровительная |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Вид программы Уровень реализации программы | адаптированная дошкольное образование |
| Система реализации контроля за исполнением программы | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| Ожидаемые конечные результаты 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. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Саранска, а также в соответствии с федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и нормами комплекса ГТО 1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет). Программа реализуется в работе кружка «Крепышок» Муниципального общеобразовательного учреждения «Детский сад №79 комбинированного вида».

2. Новизна программы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

3. Актуальность программы.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепышок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также

формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

4. Отличительные особенности программы.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и чтения.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

6. Цель программы.

Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

7. Задачи программы.

Обучающие задачи:

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные задачи:

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Развивающие задачи:

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

8. Возраст детей.

У детей в возрасте 4-5 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

9. Срок реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на один год.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

Помещение для кружка «Крепышок» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г., уставом МДОУ.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 63 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп 10-15 человек.

Режим занятий – 2 часа в неделю, продолжительностью 20 мин.

В месяц 6-10 занятий.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

знать: основные способы сохранения здоровья, основные физические качества.

уметь: управлять своим поведением, использовать физические качества: быстроту, ловкость, умение высоко и далеко прыгать,

владеть: мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку.

Методическая литература

1. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

12. Форма подведения итогов.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование модулей, разделов и тем | Количество часов | | | |
|----------|--|-------------------|--------|--------|--------------|
| | | всего | | теория | практи ка |
| | | кол-во занятий | мин. | | |
| 1. | Октябрь. Мой веселый звонкий мяч (И) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 2. | Мой веселый звонкий мяч (З) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 3. | Веселые воробышки (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 4. | Веселые воробышки (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 5. | Волшебное колесо (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 6. | Волшебное колесо (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 7. | Развлечение №1 «Поиграем?» | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 8. | Развлечение №2 «Поиграем?» | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 9. | Ноябрь. Встреча с грибом боровиком (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 10. | Встреча с грибом боровиком (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 11. | Ежик, ежик, ни головы, ни ножек (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 12. | Ежик, ежик, ни головы, ни ножек (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 13. | Мы – медвежата (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 14. | Мы – медвежата (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 15. | Развлечение №3 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 16. | Развлечение №4 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 17. | Мы веселые игрушки (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 18. | Мы веселые игрушки (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 19. | Декабрь. В гости к снеговика (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 20. | В гости к снеговика (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 21. | В лес за елкой (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 22. | В лес за елкой (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 23. | Путешествие в Сказкоград (И) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 24. | Путешествие в Сказкоград (З) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 25. | Мы – пловцы (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 26. | Мы – пловцы (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 27. | Январь. Летчики (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 28. | Летчики (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 29. | Веселые кегли (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 30. | Веселые кегли (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 31. | Развлечение № 5 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 32. | Развлечение № 6 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 33. | Февраль. К нам пришел доктор Пилюлькин (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 34. | К нам пришел доктор Пилюлькин (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 35. | Путешествие на поезде (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|-------------------|------------------|-------------------|
| 36. | Путешествие на поезде (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 37. | Защитники Отечества (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 38. | Защитники Отечества (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 39. | Развлечение №7 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 40. | Развлечение №8 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 41. | Весна в лесу (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 42. | Весна в лесу (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 43. | Март. В гости к солнышку (И) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 44. | В гости к солнышку (З) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 45. | Вперед на пляж (И) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 46. | Вперед на пляж (З) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 47. | Развлечение №9 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 48. | Развлечение №10 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 49. | Мы - Веселые петрушки (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 50. | Мы - Веселые петрушки (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 51. | Апрель. Юные космонавты (И) | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 52. | Юные космонавты (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 53. | Репка (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 54. | Репка (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 55. | Развлечение №11 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 56. | Развлечение №12 «Поиграем?». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 57. | В гости к ежику(И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 58. | В гости к ежику (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 59. | Май. Цыплята (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 60. | Цыплята (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 61. | Туристы (И). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 62. | Туристы (З). | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 63. | «Приключение в стране сказок». | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| 64. | Итоговое занятие. | 1 | 20 мин | 3 мин | 17 мин |
| Итого: | | 64 | 21 ч 20мин | 3ч 12 мин | 18ч 08 мин |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«КРЕПЫШОК»**

| Тема | Раздел, тема | Содержание | Методы обучения | Формы работы | Работа с родителями |
|------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|---------------------|---|
| Тема №1-2 | Мой веселый звонкий мяч. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация памятки) |
| Тема №3-4 | Веселые воробышки. | Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №5-6 | Волшебное колесо. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №7-8 | Развлечение № 1 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Тема №9-10 | Встреча с грибом боровиком. | Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №11-12 | Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. | Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №13-14 | Мы - медвежата. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №15-16 | Развлечение №2 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №17-18 | Мы - веселые игрушки. | Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|--|---|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Тема №19-20 | В гости к снеговiku | Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №21-22 | В лес за елкой | Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №23-24 | Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей) | Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №25-26 | Мы - пловцы. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №27-28 | Летчики | Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Тема №29-30 | Веселые кегли | Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №31-32 | Развлечение № 4 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №33-34 | К нам пришел доктор Пилюлькин. | Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №35-36 | Путешествие на поезде | Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №37-38 | Защитники Отечества | Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Тема №39-40 | Развлечение № 5 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №41-42 | Весна в лесу. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №43-44 | В гости к солнышку | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №45-46 | Вперед на пляж | Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №47-48 | Развлечение № 6 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №49-50 | Мы - Веселые петрушки | Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|----------------------------|--|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| | | занятиям | | | |
| Тема №51-52 | Юные космонавты | Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №53-54 | Репка | Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №55-56 | Развлечение №7 «Поиграем?» | Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №57-58 | В гости к ежику | Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №59-60 | Цыплята. | Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |

| | | | | | |
|--------------------|---|--|---------------------------------|-------------|-----------------------------|
| | | равновесия при ходьбе по ограниченной площади. | | | |
| Тема №61-62 | Туристы | Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки. | Беседа. Практическое занятие | фронтальная | Индивидуальные консультации |
| Тема №63 | Развлечение «Приключение в стране сказок» | Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей. | | | |
| Тема №64 | Итоговое занятие. | | | | |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Грзик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Волосникова Т. В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 71. - № 1. - С. 31-35.
2. Епифанов В. А. Выпрями спинку : советы семьи академиков Епифановых. – М. : Эксмо , 2011. - 156 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2326710-КХ
3. Зайденварг Г. Положительный баланс // Счастливые родители. - 2011. - N 12. - С. 68-72.
4. Кириллова Ю. А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
5. Коняева Л. Будь здоров, малыш! : валеологическая газета - одна из форм сотрудничества ДОУ с семьей // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 11. - С. 16-21.
6. Малеина М. Н. Обязанность родителей заботиться о здоровье своих детей и отказ родителей от медицинского вмешательства в отношении своих детей в возрасте до 15 лет // Медицинское право. - 2011. - N 3 (37). - С. 21-25.
7. Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей раннего возраста // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.
8. Стратегия развития : здоровое поколение // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007. - N 1. - С. 2-8.
9. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 8. - С. 55-56.
10. Юматова Д. Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 4. - С. 8-12.

Приложения

Приложение 1

