

ИОМС Управление образования Островского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Бригантина»  
муниципального образования «Островский район»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020г

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующей МБДОУ д/с «Бригантина»  
Т.А. Мартынюк  
Приказ № 63 от « 11 » 08 2020



## **ПРОГРАММА**

### **дополнительного образования**

### **«Крепышок»**

для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Программа разработана  
руководителем физического воспитания  
Алексеевой Н.В.

г. Остров  
2020г.

Содержание	
<b>I Целевой раздел</b> .....	2
1.1 Пояснительная записка .....	2
1.2 Направленность дополнительной образовательной программы .....	3
1.3 Новизна дополнительной образовательной программы .....	3
1.4 Актуальность дополнительной образовательной программы.....	3
1.5 Педагогическая целесообразность педагогической образовательной программы .....	4
1.6 Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.7 Отличительная особенность дополнительной образовательной программы	
1.8 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.9 Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	6
1.10 Формы и режим занятий .....	6
1.11 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности ...	7
<b>II Содержательный раздел</b> .....	7
2.1 Психолого - педагогические условия реализации программы дополнительного образования .....	7
2.2 Возрастные особенности детей 3 - 4 лет .....	9
2.3 Содержание психолого – педагогической работы.....	9
2.4 Модель образовательного процесса .....	10
2.5 Учебно - тематический план .....	10
2.5.1 Содержание программы.....	11
<b>Организационный раздел</b> .....	15
3.1 Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развития ребенка.....	15
3.2 Циклограмма деятельности.....	16
3.3 Организация развивающей предметно – развивающей среды.....	16
3.4 Кадровые условия реализации программы.....	17
3.5. Финансовое обеспечение программы.....	17
3.6. Список литературы.....	17
3.7 Приложение.....	18

## **I Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

В последнее время заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные и спортивные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков) Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Система физического воспитания в детском саду позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность без ущерба их здоровью.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования, поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа кружка для младших дошкольников «Крепышок» ориентирована на общее укрепление детского организма, осуществление своевременной коррекции растущего организма, укрепление иммунной системы,

формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа кружка включает в себя формирование элементарных представлений об организме человека, элементарные знания по гигиене, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, здоровое питание и т.п.

Программа кружка «Крепышок» включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Занятия кружка рассчитаны на детей 3- 4 лет

Нормативно- правовая база реализации программы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273- ФЗ
4. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
5. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

7. Устав МДОУ детский сад «Бригантина».

8. Локальные акты учреждения.

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.

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.

## **1.2 Направленность дополнительной образовательной программы**

Программа «Крепышок» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

## **1.3 Новизна программы** дополнительного образования заключается

в том, что предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно - двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

## **1.4 Актуальность дополнительной образовательной программы**

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.

## **Принципы реализации программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### **1.5 Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы**

#### **Педагогическая целесообразность педагогической образовательной программы**

Программа «Крепышок» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

### **1.6 Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

#### **Цель программы:**

Развивать двигательные способности детей, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей. Осуществлять контроль за физическим развитием ребёнка с учётом возрастных и физиологических возможностей и максимальному приближению двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме.

#### **Задачи программы:**

##### ***Оздоровительные***

1. Развивать двигательные способности.
2. Развивать физические качества – быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать правильную походку, тренировать мышцы стопы

4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

#### **Образовательные**

1. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формировать устойчивый интерес к играм, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни.

#### **Воспитательные**

1. Формировать у обучающихся культуру общения и поведения во время занятий.
2. Воспитывать положительные эмоции и морально-волевые качества.

#### **Методические приёмы:**

1. Показ упражнений, пояснение, разучивание.
2. Применение наглядных схем.
3. Имитация упражнений.
4. Исправление ошибок.
5. Оценка и самооценка двигательных действий.
6. Соревновательный эффект.
7. Контрольные задания.
8. Игры и игровые упражнения.

### **1.7 Отличительная особенность дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя:

- дыхательную гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- самомассаж (игровой);
- точечный массаж;
- фитболгимнастику;
- элементы детской аэробики.

### **1.8 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Занятия кружка рассчитаны на детей 3- 4 лет, продолжительность занятий 10 минут, проводятся 1 раз в неделю.

### **1.9 Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Рабочая программа рассчитана на один год.

### **1.10 Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в первой половине дня

Продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет- 12-15 мин

### **Структура программы**

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится 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 закрепляются их, развиваются 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.

### ***Формы организации двигательной деятельности***

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. С использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

### **1.11 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Повышение уровня физического развития и эмоционального состояния детей. Улучшение функций дыхания посредством дыхательной гимнастики. Выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений. Достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки.

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.

### **Формы подведения итогов:**

1. Тестирование.
2. Открытое занятие.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1 Психолого - педагогические условия реализации программы дополнительного образования**

Важнейшим условием реализации программы дополнительного образования является создание эмоционально - комфортной для ребенка образовательной среды.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим детям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, ответственности);
- развитие детских способностей

### **2.2 Возрастные особенности детей 3-4 лет**

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее–ВОЗ) средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы - комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

*Развитие моторики и становление двигательной активности.* Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и



предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т. д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

*На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности.* В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малышки начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна *подражательная деятельность*. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит *развертывание разных видов деятельности*, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня. На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

*Психическое развитие.* Социальная ситуация развития характеризуется увеличивающейся самостоятельностью ребенка, расширением его знакомства с окружающим миром. Особое изменение претерпевает общение: ребенок пытается оказывать влияние на взрослого.

Особое внимание при работе с детьми четвертого года жизни следует обратить на *развитие самостоятельности*. Не случайно любимым выражением ребенка этого возраста становится «Я сам!». Важно поощрять желание ребенка проявлять

самостоятельность, поддерживать желание что-то выполнить, сделать без помощи взрослого. Своим невмешательством взрослые показывают ребенку, что он уже может сам справиться со многими задачами (соответствующими его возрасту).

На четвертом году жизни *только начинает формироваться произвольность поведения*, деятельность ребенка носит еще неустойчивый характер. Произвольность деятельности предполагает наличие умения удерживать в сознании цель деятельности, планировать процесс ее достижения. На устойчивость и результативность деятельности большое влияние оказывает предложение детям значимого в их глазах мотива деятельности (в этом возрасте дошкольников привлекает мотив сделать что-то для себя, для своей игры). Мотив общественной пользы еще малоэффективен. Происходит начало зарождения важнейшего волевого качества –целеустремленности. Более четко это проявляется при постановке цели, слабее –при планировании и реализации принятой цели.

### **2.3 Содержание психолого - педагогической работы**

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность

### **2.4 Модель образовательного процесса**

Программа представлена на 1 год обучения, в течение которого детям дошкольного возраста следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков. Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, которые обеспечивают ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, индивидуальному и эмоциональному развитию. Рабочая программа дополнительного образования «Креышок» предполагает проведение занятий во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза в месяц с

подгруппой 8-10 детей. Исходя из календарного года (с 1 октября по 28 мая) количество часов, отведенных для занятий кружка 36 ч. Занятия длятся – не более 15 минут.

## 2.5 Учебно-тематический план

№ п/п	месяц	Наименование темы	Количество часов
1.	<b>октябрь</b>	Мой веселый звонкий мяч	1
2.		Веселые воробышки	1
3.		Волшебное колесо	1
4.		Развлечение №1 «Метатели, кататели и прочие бросатели»	1
5.	<b>ноябрь</b>	Встреча с грибом боровиком	1
6.		Ежик, ежик, ни головы, ни ножек	1
7.		Мы - медвежата	1
8.		Развлечение №2 «Поиграем с лесными гостями»	1
9.	<b>декабрь</b>	Мы веселые игрушки	1
10.		В гости к снеговiku	1
11.		В лес за елкой	1
12.		Путешествие в Сказкоград	1
13.	<b>январь</b>	Мы - пловцы	1
14.		Летчики	1
15.		Веселые кегли	1
16.		Развлечение № 4 «Поиграем с любимыми игрушками»	1
17.	<b>февраль</b>	К нам пришел доктор Пилюлькин	1
18.		Путешествие на поезде	1
19.		Защитники Отечества	1
20.		Развлечение №5 «Прощание с зимой»	1
21.	<b>март</b>	Весна в лесу	1
22.		В гости к солнышку	1
23.		Волшебный прутик	1
24.		Развлечение №6 «Путешествие в весенний лес»	1
25.		Мы - веселые петрушки	1
26.		Юные космонавты	1

27.	<b>апрель</b>	Репка	1
28.		Развлечение №7 ««Будь сильным»	1
29.	<b>май</b>	В гости к ежику	1
30.		Цыплята	1
31.		Туристы	1
32.		Итоговое занятие «Приключение в стране сказок»	1
		Всего:	32

## Содержание программы

### Октябрь

Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

#### 1. Вводное занятие. «Мой веселый звонкий мяч»

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

#### 2. «Веселые воробышки»

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

#### 3. «Волшебное колесо»

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

#### 4. Развлечение № 1 «Метатели, кататели и прочие бросатели»

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

### Ноябрь

Учить воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение лёгкости, радости. (массаж рук). Плюс дыхательная гимнастика.

#### 5. «Встреча с грибом боровиком»

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

#### 6. «Ежик, ежик, ни головы, ни ножек»

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

#### 7. «Мы - медвежата»

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

#### 8. Развлечение №2 «Поиграем с лесными гостями»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

### **Декабрь**

Учить вызывать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах (точечный массаж). Плюс дыхательная гимнастика.

#### 9. «Мы - веселые игрушки»

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

#### 10. «В гости к снеговикам»

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

#### 11. «В лес за елкой»

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

12. «Путешествие в Сказкоград» (развлечение для детей и родителей). Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

### **Январь**

Учить воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови (точечный массаж). Плюс дыхательная гимнастика.

#### 13. «Мы - пловцы»

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

#### 14. «Летчики»

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

#### 15. «Веселые кегли»

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

#### 16. Развлечение № 4 «Поиграем с любимыми игрушками»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

### **Февраль**

Учить предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо (точечный массаж). Плюс дыхательная гимнастика.

#### 17. «К нам пришел доктор Пилюлькин»

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу-вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

#### 18. «Путешествие на поезде». (1 час).

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

#### 19. «Защитники Отечества»

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

#### 20. Развлечение №5 «Прощание с зимой»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

### **Март**

Дыхательная гимнастика и точечный массаж биологически активных точек.

#### 21. «Весна в лесу»

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

#### 22. «В гости к солнышку»

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

#### 23. «Волшебный пруттик»

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

#### 24. Развлечение №6 «Путешествие в весенний лес»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

### **Апрель**

Дыхательная гимнастика и точечный массаж биологически активных точек.

#### 25. «Мы - веселые петрушки»

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

#### 26. «Юные космонавты»

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

#### 27. «Репка»

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

#### 28. Развлечение №7 «Будь сильным»

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

### **Май.**

Дыхательная гимнастика и точечный массаж биологически активных точек.

#### 29. «В гости к ежику»

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

#### 30. «Цыплята»

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

#### 31. «Туристы»

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

#### 32. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### 3.2 Циклограмма деятельности.

Возрастная группа	День недели	Время
группа «Радуга»	четверг	15.30- 15.45

#### 3.3 Организация развивающей предметно – пространственной среды

№	Наименование	Количество
1	Гантели пластмассовые	40
2	Доска гладкая с зацепами	1
3	Доска с ребристой поверхностью	1
4	Дорожка	2
5	Дуга большая	2
6	Дуга малая	2
7	Канат гладкий	1
8	Кегли	20
9	Контейнер для хранения мячей передвижной	1
10	Кубики маленькие	30
11	Лента короткая	20



12	Лестница верёвочная	1
13	Лестница деревянная	2
14	Мат гимнастический	2
15	Мешочек с песком малый	25
16	Мишень навесная	1
17	Мячи большие	5
18	Мячи средние	23
19	Мячи малые	25
20	Обруч малый	20
21	Обруч большой	1
22	Палка гимнастическая короткая	20
23	Палка гимнастическая длинная	3
24	Скакалка короткая	24
25	Скакалка длинная	1
26	Скамейка гимнастическая деревянная	4
27	Стенка гимнастическая	3 пролёта
28	Шнур короткий плетёный	25
29	Шнур длинный	1
30	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2
31	Флажки	50

### 3.4 Программно- методическое обеспечение программы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2008
2. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2001 Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М., 2008.
4. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1981
5. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1981.

**3.5 Кадровое обеспечение.** Участник образовательного процесса, реализующий выполнение данной программы, является руководителем физического воспитания: Алексеева Наталья Викторовна, среднее профессиональное образование, высшая квалификационная категория.

**3.6 Финансовое обеспечение программы.** Бесплатные образовательные услуги.

### **3.7 Список литературы**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников. -М.: АРКТИ, 2008
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет-М., Мозаика-Синтез, 2010
4. Сулим Е. В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. -М.: ТЦ Сфера, 2017
5. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2012
6. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, - Волгоград: Учитель, 2012
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет-М., Мозаика-Синтез, 2010
8. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, - Волгоград: Учитель, 2012
9. Немеровский В. М. Гармоничное оздоровление детей 0-10 лет. – П. 2014

## Приложение

### **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
4. «Большой и маленький». И.п. - основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд - это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»)
5. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить; «Чух - чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
6. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет; на вдохе руки - крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося; «Г-у-у» (8-10 раз)
7. «Часы». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з», представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

### **Массаж рук**

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение лёгкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладони до ощущения сильного тепла.
2. Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга.

### **Массаж ушных раковин**

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

1. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона - поглаживает ушные раковины по краям.

### **Массаж головы**

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребёнок имитирует мытьё головы.
2. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расчёской, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причёска».

### **Массаж лица**

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет