

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
23.08.2016, протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего МДОУ № 90  
«Золотой ключик»  
от 16.09.2016 № 386

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровячок»**

Автор:

Дормидонтова Юлия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Вологда

2016

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Целевой раздел .....</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....   | 3         |
| 1.2. Нормативно-правовая база .....                                      | 3         |
| 1.3. Актуальность программы.....   | 4         |
| 1.4. Цели и задачи, принципы и подходы программы .....                   | 4         |
| 1.5. Возрастные особенности .....  | 5         |
| 1.6. Сроки реализации программы .....                                    | 6         |
| 1.7. Ожидаемые результаты освоения программы .....                       | 6         |
| <b>II. Содержательный раздел .....</b>                                   | <b>7</b>  |
| 2.1. Особенности образовательной деятельности с детьми .....             | 7         |
| 2.2. Виды детской деятельности .....                                     | 11        |
| 2.3. Формы, способы и методы работы .....                                | 11        |
| <b>III. Организационный раздел .....</b>                                 | <b>12</b> |
| 3.1. Расписание работы кружка .....                                      | 12        |
| 3.2. Учебный план .....  | 12        |
| 3.3. Календарно-тематический план .....                                  | 12        |
| 3.4. Материально-техническое оснащение .....                             | 26        |
| 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса ..... | 27        |
| <b>Список литературы .....</b>   | <b>28</b> |
| <b>Приложения .....</b>  | <b>29</b> |

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа кружка по физическому развитию детей «Здоровячок» разработана на основе программы для детей дошкольного возраста «Физическая культура - дошкольникам», автором которой является Л.Д.Глазырина. Цели и задачи программы соответствуют целям и задачам образовательной области «Физическое развитие детей», указанным в Основной общеобразовательной программе дошкольного образования МДОУ №90 «Золотой ключик».

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, на современном этапе огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» регламентируется Приказом Минобрнауки от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

### **1.2 Нормативно-правовая база**

Структура и содержание настоящей Программы разработаны в соответствии с основными законодательными актами и нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года (с изменениями).
2. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014.
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, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26.
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н.
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.

### 1.3. Актуальность программы

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Уровни физического развития детей одного возраста бывают различными, а средства физического воспитания дошкольников требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, активных движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

### 1.4. Цели и задачи, принципы и подходы программы

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи:**

- 1) содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 2) развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- 3) создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- 4) развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- 5) способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Принципы и подходы:**

Принципы и подходы основываются на полноценном проживании ребёнком всех этапов детства, содействии и сотрудничестве детей и взрослых, в котором на первом месте стоит признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

#### **Принципы:**

- :

- *принцип оздоровительной направленности*, согласно которому педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, он должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

#### **Подходы:**

1. *Личностно-ориентированный подход*, который предусматривает создание условий для развития личности на основе изучения способностей, интересов, склонностей ребёнка.

2. *Деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в образовательном процессе.

3. *Системный подход*, где объект рассматривается, как множество элементов в совокупности отношений и связей между ними.

4. *Компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач, связанных с физическим развитием, в частности.

5. *Проблемный подход* связывающий общеобразовательную Программу детского сада с Программой кружка по физическому развитию детей.

### **1.5. Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаляющих процедур.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 4-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

Всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно смелости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний.

Общий физический потенциал ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 2 – 3 минуты, катание на велосипеде. Общее время составляет 10 – 15 минут.

Своевременное внедрение занятий по кружковой работе, направленных на закрепление основных видов движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, является наиболее значимым фактором для укрепления общего здоровья ребёнка.

### 1.6. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год: с сентября по май включительно. Занятия кружка проводятся с детьми в количестве 10-15 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня два раза в неделю, продолжительностью 30 мин. Состав группы – дети 4 - 5 лет). Форма работы: групповые и индивидуальные занятия.

### 1.7. Ожидаемые результаты

*3 – 4 года:*

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## **II. Содержательный раздел**

Содержание программы кружковой работы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует возрастным особенностям развития, учитывает индивидуальные особенности развития каждого ребёнка. Программа кружка по физическому развитию обеспечивает единство воспитательных и образовательных целей и задач в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой).

### **2.1. Описание особенностей образовательной деятельности с детьми кружка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в

указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*3-4 года*

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### *Развитие физических качеств:*

*3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

#### *Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

*3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## 2.2. Виды детской деятельности

Программа кружковой работы с детьми 3-4 лет реализуется в различных видах детской деятельности:

- двигательной - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка.

В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности. В системе физкультурно-оздоровительной работы кружка прочное место занимают физкультурные развлечения, спортивный досуг, дни здоровья .

- игровая – это игры с правилами, пальчиковые игры, игры на укрепление дыхания, игры малой подвижности с речевым сопровождением.

Интересное содержание, новые ритмические гимнастики, игры, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

## 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают

адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды заданий;
- включение физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание работы кружка

**Кружок** по физкультурно-оздоровительному направлению проводится два раза в неделю

Продолжительность одного занятия: 30 мин.

Помещение: физкультурный зал

#### 3.2. Учебный план

На изучение курса отводится 72 часа (2 раза в неделю).

Кружок проводится в течение 9 месяцев: с сентября по май.

| Темы                          | Период         | Количество часов<br>в месяц |
|-------------------------------|----------------|-----------------------------|
| Основные виды движений        | 1 раз в неделю | 4 часа                      |
| Профилактика плоскостопия     | 1 раз в неделю | 2 часа                      |
| Профилактика нарушения осанки | 1 раз в неделю | 2 часа                      |
| <b>Итого в год:</b>           |                | 72 часа                     |

#### 3.3. Календарно-тематический план

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Дети 3-4 лет**

**Сентябрь**

| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи   | ОРУ           | I часть<br>ОВД  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)                                       | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице  |
|--|--|---------------|---|--|--------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении.<br>Бег в среднем темпе подгруппами и группой. |  |               |   |  |                                |   |
| 1<br>неделя  | МОНИТОРИНГ   |               |   |  |                                |   |
| 2<br>неделя  | МОНИТОРИНГ   |               |   |  |                                |   |
| 3<br>неделя  | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.        | ОРУ с мячом   | Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте. | Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии. | «Кот и воробышки»              | «Бегите ко мне»<br>«Догоните меня»<br>«Кот и воробышки»     |
| 4<br>неделя  | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу | ОРУ с кубиком | Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча друг другу.             | Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.   | «Быстро в домик»               | «Найди свой домик»<br>«Пузырь»<br>«Мой веселый звонкий мяч» |
| Работа с воспитателями   | Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»                             |               |   |  |                                |   |

## Образовательная область «Физическое развитие»

## Младшая группа

## Октябрь

| № п/п<br>Тема недели   | Задачи   | ОРУ               | I часть<br>ОВД   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)             | III часть<br>Подвижные<br>игры     | ОВД на улице  |
|--|--|-------------------|--|--|------------------------------------|---|
| <b>Построение и перестроение:</b> 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.<br>3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен. |  |                   |  |  |                                    |   |
| 1 неделя   | Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.   | ОРУ без предметов | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно.<br>Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк») | И.у. «Докати мяч до кубика»                    | «Догони мяч»                       | «Мой весёлый звонкий мяч»<br>«Поймай комара»<br>«Бегите ко мне» |
| 2 неделя   | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | ОРУ без предметов | Прыжки из обруча в обруч.<br>Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.  | Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. | «Ловкий шофёр»                     | «Найди свой домик»<br>«Кот и воробышки»<br>«Поезд»              |
| 3 неделя   | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.         | ОРУ с мячом       | Прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении.<br>Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.                       | И.у. «Чей мяч дальше»,<br>«Докати до кегли»    | «Зайка умывается»<br>«Найди зайку» | «Догоните меня»<br>«Найдём игрушку»<br>«Поезд»                  |

|                        |   |                 |  |                              |                   |  |
|------------------------|---|-----------------|--|------------------------------|-------------------|--|
| 4 недели               | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | ОРУ на скамейке | Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.<br>Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами. | Прыжки с продвижением вперёд | «Кот и воробышки» | «Наседка и цыплята»<br>«Поймай комара»<br>«Пузырь» |
| Работа с воспитателями | 1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»<br>2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»                           |                 |  |                              |                   |  |
| Работа с родителями    | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ<br>2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»   |                 |  |                              |                   |  |

Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа

**Ноябрь**

| № п/п<br>Тема недели   | Задачи | ОРУ | I часть<br>ОВД | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением) | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице |
|--|--------|-----|----------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.<br>3-4 Построение в колонну по одному в круг. |        |     |                |                                    |                                |              |

|          |  |                   |  |   |                                  |   |
|----------|--|-------------------|--|---|----------------------------------|---|
| 1 неделя | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.                             | ОРУ с ленточками  | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира. | Прокатывание мяча в воротники; лазание под дугу.<br>Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.) | «Ловкий шофёр»<br>«Найдём зайку» | «Поезд»<br>«Мыши в кладовой»<br>«По ровненькой дорожке»                 |
| 2 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ с обручем     | Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке.<br>Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).  | Равновесие – ходьба из обруча в обруч.  | «Мыши в кладовой»                | И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку»<br>«Наседка и цыплята»<br>«Догони мяч» |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ без предметов | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».<br>Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»  | Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места.<br>Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет         | «Мы топаем ногами»               | «Поймай комара»<br>«Найди свой цвет»<br>«Передача шаров»                |

|          |  |                |  |  |                      |   |
|----------|--|----------------|--|--|----------------------|---|
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | ОРУ с флажками | Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.)<br>Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.)<br>Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира | И.у. «Доползи до зайки»<br>«Прокати в ворота»<br>Подлезание под дугу | «Кто скорее добежит» | «Пузырь»<br>«Зайка серый умывается»<br>«Игра с мячом» |
|----------|--|----------------|--|--|----------------------|---|

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Декабрь**

| № п/п<br>Тема недели  | Задачи   | ОРУ            | I часть<br>ОВД  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)  | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице  |
|---|--|----------------|---|---|--------------------------------|---|
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную.<br>3-4 Построение в круг. |  |                |   |   |                                |   |
| 1 неделя  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках | ОРУ с кубиками | Ходьба между предметами (расстояние 40 см.)<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур (высота 10- 15 см.) | Подлезание под дугу (высота 40 см.)<br>Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры.<br>Бросание и ловля мяча двумя руками. | «Коршун и птенчики»            | И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай».<br>«Найди свой домик» |

|                     |  |                 |  |  |                    |  |
|---------------------|--|-----------------|--|--|--------------------|--|
| 2 неделя            | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.                                    | ОРУ с мячом     | Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.)<br>Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.                                 | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки из обруча в обруч.<br>Метание мал. мяча в горизонтальную цель. | «Серый волк»       | «Наседка и цыплята»<br>«Пузырь»<br>«Воробышки и кот»         |
| 3 неделя            | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                               | ОРУ с кубиками  | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».<br>Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.                                   | Прыжки – спрыгивание со скамейки.<br>Прокатывание мяча между предметами друг другу.                                      | «Лягушки»          | «Лохматый пёс»<br>«По ровненькой дорожке»<br>«Найди игрушку» |
| 4 неделя            | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | ОРУ на скамейке | Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание.<br>Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны. | Игровые упражнения с мячом.  | «Птица и птенчики» | «Кто скорее добежит»<br>«Принеси флажок»<br>«Найди флажок»   |
| Работа с родителями | Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»   |                 |  |  |                    |  |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |  |                   |  |  |                                |  |
|--|--|-------------------|--|--|--------------------------------|--|
| Младшая группа   |  |                   |  |  |                                |  |
| Январь   |  |                   |  |  |                                |  |
| № п/п<br>Тема недели   | Задачи   | ОРУ               | I часть<br>ОВД   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице   |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу<br>3-4 Построение в круг. |  |                   |  |  |                                |  |
| 1 неделя   | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.                               | ОРУ с платочками  | Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.  | Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.                           | «Коршун и цыплята»             | «Воробышки и кот»<br>«Береги предмет»<br>«Поймай комара»             |
| 2 неделя   | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.   | ОРУ с обручем     | Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами  | Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяча вокруг предметов и в прямом направлении.                                | «Птица и птенчики»             | «Зайка серенький сидит»<br>«Не вижу – не слышу»<br>«Угадай предмет»  |
| 3 неделя   | Упражнять в умении действовать по сигналам ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений. | ОРУ с кубиком     | Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.)<br>Ползание на ладонях и ступнях до ориентира. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, вокруг предметов, со скамейки.<br>Катание мяча между предметами, вокруг предметов. | «Найди свой цвет»              | «Найди свой цвет»<br>«Воробышки и кот»<br>«Пузырь»                   |
| 4 неделя   | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                      | ОРУ без предметов | Ползание под дугу не касаясь руками пола.<br>Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.                      | Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.<br>Лазание под шнур не касаясь руками пола.                              | «Лохматый пёс»                 | «Лягушки»<br>«Поймай снежинку»<br>«Догони мяч»<br>«Добеги до кубика» |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                     |  |   |                                |  |
|---|--|---------------------|--|---|--------------------------------|--|
| Младшая группа  |  |                     |  |   |                                |  |
| Февраль   |  |                     |  |   |                                |  |
| № п/п<br>Тема недели  | Задачи   | ОРУ                 | I часть<br>ОВД   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)  | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице   |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг.<br>3-4 Построение в колонну в шеренгу. |  |                     |  |   |                                |  |
| 1 неделя  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.  | ОРУ с кольцом       | Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры.<br>Прыжки из обруча в обруч без остановки. | Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола.<br>Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.            | «У медведя во бору»            | «Мышки»<br>«Поезд»<br>«Найди свой цвет»                      |
| 2 неделя  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                                 | ОРУ с малым обручем | Прыжки с гимнастической скамейки<br>Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.                                 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики.<br>Скатывание мяча по наклонной доске. | «Воробышки в гнёздышках»       | «Кукушонок»<br>«Весёлые машинки»<br>«Ходим, ходим хороводом» |
| 3 неделя  | Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола. | ОРУ с мячом         | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.                  | Бросание снежков в даль правой левой рукой.   | «Зайка беленький сидит»        | «По ровненькой дорожке»<br>«Поймай снежинку»<br>«Поезд»      |

|                     |  |                   |  |   |           |  |
|---------------------|--|-------------------|--|---|-----------|--|
| 4 неделя            | Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. | ОРУ без предметов | Лазание под дугу в группировке.<br>Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца. | Бросание мяча вдаль из-за головы.<br>Бросание снежков правой, левой рукой.<br>Прокатывание мяча по дорожке. | «Лягушки» | «Огуречик, огуречик»<br>«Догонялки»<br>«Катушка с нитками» |
| Работа с родителями | Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»   |                   |  |   |           |  |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |   |                |   |  |                                |  |
|--|---|----------------|---|--|--------------------------------|--|
| Младшая группа   |   |                |   |  |                                |  |
| Март   |   |                |   |  |                                |  |
| № п/п<br>Тема недели   | Задачи  | ОРУ            | I часть<br>ОВД  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице   |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны<br>3-4 Построение в круг, в рассыпную. |   |                |   |  |                                |  |
| 1 неделя   | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски.<br>Прыжки на двух ногах «змейкой». | Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками.<br>Перешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой. | «Кролики»                      | «Кукушонок»<br>«Весёлые машинки»<br>«Ходим, ходим хороводом» |

|          |   |                   |  |   |              |  |
|----------|---|-------------------|--|---|--------------|--|
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.  | ОРУ без предметов | Прыжки в длину с места.<br>Катание мяча друг другу.  | Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо.<br>Перебрасывание мяча друг другу.   | «Самолёты»   | «Кролики»<br>«Зайцы и волк»<br>«Кружочек»                      |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.   | ОРУ с мячом       | Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками.<br>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.               | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами.<br>Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры. | «Автомобили» | «Колобки и лиса»<br>«Лохматый пёс»<br>«Великаны и гномы»       |
| 4 неделя | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ без предметов | Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении.<br>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны. | Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.)<br>Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)<br>Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.                       | «Карусель»   | «По ровненькой дорожке»<br>«Поезд»<br>«Ходим, ходим хороводом» |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |  |                   |   |   |                                |   |
|--|--|-------------------|---|---|--------------------------------|---|
| Младшая группа   |  |                   |   |   |                                |   |
| Апрель   |  |                   |   |   |                                |   |
| № п/п<br>Тема недели   | Задачи   | ОРУ               | I часть<br>ОВД  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)  | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице  |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны<br>3-4 Построение в круг, в рассыпную. |  |                   |   |   |                                |   |
| 1 неделя   | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре.           | ОРУ с кубиками    | Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.                   | «Тишина»<br>«Найди игрушку»    | «Зайка серенький сидит»<br>«Не вижу – не слышу»<br>«Угадай предмет» |
| 2 неделя   | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с косичкой    | Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.  | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу. | «Поросята и волк»              | «Пузырь»<br>«Зайка серый умывается»<br>«Игра с мячом»               |
| 3 неделя   | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.  | ОРУ без предметов | Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.  | Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.             | «Мы топаем ногами»             | «Кукушонок»<br>«Весёлые машинки»<br>«Ходим, ходим хороводом»        |

|                        |  |               |   |   |                      |  |
|------------------------|--|---------------|---|---|----------------------|--|
| 4 неделя               | Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с обручем | Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м.<br>Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны. | Прыжки через шнур.<br>Прокатывание набивного мяча друг другу. | «Огуречик, огуречик» | «Воробышки и кот»<br>«Береги предмет»<br>«Поймай комара» |
| Работа с воспитателями |  |               |   |   |                      |  |
| Работа с родителями    | Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»   |               |   |   |                      |  |

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Май**

| № п/п<br>Тема недели   | Задачи  | ОРУ           | I часть<br>ОВД  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)                 | III часть<br>Подвижные<br>игры | ОВД на улице                              |
|--|---|---------------|---|--|--------------------------------|---|
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны<br>3-4 Построение в круг, в рассыпную. |   |               |   |  |                                |   |
| 1 неделя   | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ с кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.) | Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль. | «Мыши в кладовой»              | «Кролики»<br>«Зайцы и волк»<br>«Кружочек» |

|                     |  |                |  |                                 |            |  |
|---------------------|--|----------------|--|---------------------------------|------------|--|
| 2 неделя            | Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. | ОРУ с флажками | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>Лазание по наклонной леснице. | Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Карусель» | «Огуречик, огуречик»<br>«Догонялки»<br>«Катушка с нитками» |
| 3 неделя            | <b>МОНИТОРИНГ</b>  |                |  |                                 |            |  |
| 4 неделя            | <b>МОНИТОРИНГ</b>  |                |  |                                 |            |  |
| Работа с родителями | Консультация «Зарядка – это весело!»   |                |  |                                 |            |  |

### 3.4. Материально-техническое оснащение

Материально-технические условия включают в себя требования:

- санитарно-эпидемиологических правил и норм;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- к оснащению физкультурного зала.

Оборудование, оснащение:

| №  | Наименование                             | Размеры, масса   | Количество |
|----|--|--|------------|
| 1  | Гирия полая детская                      | Вес – 500 г.   |            |
| 2  | Диск «Здоровья»                          | Диаметр – 230 мм.<br>Высота – 30 мм.   | 2          |
| 3  | Доска гладкая с зацепами                 | Длина – 2500 мм.<br>Ширина – 200 мм.<br>Высота – 30 мм.                          | 1          |
| 4  | Доска с ребристой поверхностью           | Длина – 1500 мм<br>Ширина – 200 мм<br>Высота – 30 мм                             | 1          |
| 5  | Дорожка змейка (канат)                   | Длина – 2000 мм<br>Диаметр – 60 мм   | 1          |
| 6  | Дуга большая                             | Высота – 500 мм<br>Ширина – 500 мм   | 3          |
| 7  | Дуга малая                               | Высота – 300 мм<br>Ширина – 500 мм   | 3          |
| 8  | Канат гладкий                            | Длина – 2700 мм  | 1          |
| 9  | Канат с узлами                           | Длина – 2300 мм<br>Диаметр – 26 мм<br>Расстояние меду узлами – 380 мм            | 1          |
| 10 | Кегли (набор)                            |  | 1          |
| 11 | Кольцеброс (набор)                       |  | 1          |
| 12 | Кольцо плоское                           | Диаметр – 180 мм   | 5          |
| 13 | Контейнер для хранения мячей передвижной |  | 3          |
| 14 | Куб деревянный малый                     | Ребро – 200 мм   | 3          |
| 15 | Куб деревянный большой                   | Ребро – 400 мм   | 3          |
| 16 | Лента короткая                           | Длина – 500 – 600 мм   | 15         |
| 17 | Лента длинная                            | Длина – 1150 – 1200 мм   | 15         |
| 18 | Лестница верёвочная                      | Длина – 2700 – 3000 мм<br>Ширина – 400 мм<br>Диаметр перекладин – 30 мм          | 1          |
| 19 | Лестница деревянная                      | Длина –<br>Ширина –<br>Диаметр перекладины –<br>Расстояние между перекладинами - | 1          |
| 20 | Мат большой                              | Длина – 2000 мм<br>Ширина – 1380 мм<br>Высота – 70 мм                            | 1          |
| 21 | Мат малый                                | Длина – 1000 мм<br>Ширина – 1000 мм<br>Высота – 70 мм                            | 1          |
| 22 | Мешочек с грузом малый                   | Масса – 150 – 200 г.   | 10         |

|    |                                       |  |    |
|----|---------------------------------------|--|----|
| 23 | Мешочек с грузом большой              | Масса – 400 г  | 1  |
| 24 | Мишень навесная                       | Длина – 600 мм<br>Ширина – 600 мм<br>Толщина – 15 мм   | 5  |
| 25 | Мячи большие                          | Диаметр – 200 – 250 мм   | 10 |
| 26 | Мячи средние                          | Диаметр – 100 – 120 мм   | 15 |
| 27 | Мячи малые                            | Диаметр – 60 – 80 мм   | 20 |
| 28 | Мячи утяжеленные (набивные)           | Масса – 0.5 кг.<br>1.0 кг  | 5  |
| 29 | Обруч малый                           | Диаметр – 550 – 600 мм   | 25 |
| 30 | Обруч большой                         | Диаметр – 1000 мм  | 15 |
| 31 | Палка гимнастическая короткая         | Длина – 750 мм   | 25 |
| 32 | Палка гимнастическая длинная          | Длина – 2500 – 3000 мм   | 25 |
| 33 | Скакалка короткая                     | Длина – 1200 – 1500 мм   | 10 |
| 34 | Скакалка длинная                      | Длина – 3000 мм  | 10 |
| 35 | Скамейка гимнастическая деревянная    | Длина – 3000мм<br>Ширина – 240 мм<br>Высота – 300 мм   | 3  |
| 36 | Стенка гимнастическая                 | Высота – 2700 мм<br>Ширина пролёта –<br>Расстояние между рейками                                 | 1  |
| 37 | Угол передвижной                      |  |    |
| 38 | Шест гимнастический                   | Высота – 2700– 3000 мм<br>Диаметр – 40 мм  | 1  |
| 39 | Шнур короткий плетёный                | Длина – 750 мм   | 1  |
| 40 | Шнур плетёный длинный                 | Длина – 1500 – 2000 мм   | 1  |
| 41 | Щит баскетбольный навесной с корзиной | Длина – 590 мм<br>Ширина – 450 мм<br>Внутренний диаметр корзины – 450 мм<br>Длина сетки – 400 мм | 1  |

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

|                        |   |
|------------------------|---|
| Программы и технологии | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Физическая культура - дошкольникам» - М., издательство «Линка-пресс», 2011</li> <li>2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004</li> </ol>  |
| Методические пособия   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.</li> <li>2. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.</li> <li>3. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005</li> <li>4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» М., издательство «Детство-пресс», 2010</li> </ol> |

### Список литературы

1. Авторский коллектив под рук. Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» — М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
14. средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
15. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
16. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
17. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
18. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
19. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
20. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

