

Российская Федерация  
Иркутская область  
г. Братск  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 41»  
муниципального образования  
города Братска  
г. Братск, проспект Ленина, 15, тел. (3953) 455-374, т/факс (3953) 455-381, e-mail: [mday-41.bratsk@mail.ru](mailto:mday-41.bratsk@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 01.09.2021г.

Утверждаю:  
И.о. заведующего МБДОУ «ДСОВ № 41»  
Л.В. Горлова



*Горлова*  
Приказ № 42/9 от 01.09.2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей дошкольного возраста  
«Здоровячок»**

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
высшей кв. категории  
Шурупова Елена Алексеевна

2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Основные характеристики программы	5
2.1. Содержание программы	5
2.2. Планируемые результаты	7
III. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
3.1. Учебный план	9
3.2. Методические материалы	11
3.3. Диагностический инструментарий	20
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	22
IV. Компоненты программы	23
4.1. Перечень материально-технического обеспечения	23
4.2. Методическое обеспечение	24

## **I. Пояснительная записка**

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Программа «Здоровячок» создана на основе программы М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья». В основе программы лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к младшему возрасту. Согласно требованиям ФГОС, программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития на фоне эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, себе и другим людям.

### **Особенности физического развития детей 3-4 лет**

#### **Развитие опорно-двигательного аппарата**

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий, (поэтому очень важно следить за сохранением правильной осанки во всех видах деятельности). Также очень легко травмируются при подъеме ребенка за руки слабые суставы запястья.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата такие факторы: излишний вес тела, привычная продолжительная статическая нагрузка.

В этот период в мышечной системе также происходят изменения – диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза. Однако, крупная мускулатура преобладает над мелкой.

#### **Дыхательные пути**

Особенности строения дыхательных путей детей 3-4 лет (узкие просветы трахей, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. У малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Важно приучать дышать детей носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

#### **Сердечно-сосудистая система**

По сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.



## Нервная система

Внимание детей не устойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановке. Важно на занятиях с детьми использовать показ взрослого, а не только словесные объяснения.

Программа предназначена для обучения детей 3-4 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Задачи решаются в процессе деятельности детей в кружке «Здоровячок», который проводится один раз в неделю согласно СанПИН и составляет 15-20 минут во второй половине дня. Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

## Цели и задачи программы «Здоровячок»

Цель программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

### Задачи:

#### Образовательные:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формировать умения детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку.
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия.

#### Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей, основные физические качества, координационные, ритмические способности.
2. Формировать правильную осанку, культуру движений, обогащая двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
3. Укреплять костно-мышечный корсет, сердечно-сосудистую, дыхательную систему.

#### Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.



## II. Основные характеристики программы

### 2.1. Содержание программы

Общее количество часов для освоения детьми младшего дошкольного возраста программного содержания составляет:

- 9 месяцев, 37 недель, 15 часов.

Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса:

1. Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

2. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

3. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

4. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

5. Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.

Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

6. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

7. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

8. Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Выделяя доминирующие цели, определяется основная деятельность, позволяющая наиболее эффективно проводить оздоровительно-образовательную работу по программе. В одних случаях это может быть игра, в других непосредственно образовательная деятельность и общение.

Формы организации работы с детьми:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;



- Самостоятельное наблюдение;
- Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки);
- Словесное объяснение; показ выполнения; игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования; музыкального сопровождения; повторной наглядной и словесной инструкции.
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
- Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов.

Учитываются при проведении совместной деятельности требования личностно-ориентированной педагогики:

- наличие интереса к занятиям;
- обеспечение атмосферы сотрудничества и ситуации успеха;
- минимальное использование замечаний, запретов, максимум поощрений;
- недирективная помощь, то есть, если ребенок о ней попросит;
- отсутствие сравнительной оценки;
- занятия проводятся в физкультурном зале, предварительно выполнив все санитарно-гигиенические требования (СанПин).

Новизна данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

## **2.2. Планируемые результаты**

Образовательные:

1. Воспитанники успешно обучаются двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Сформированы умения детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку.

3. Закреплены навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия.

Развивающие:

1. Развиваются успешно двигательная активность детей, основные физические качества, координационные, ритмические способности.

2. Сформированы правильная осанка, культура движений, обогащается двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

3. Укрепляется костно-мышечный корсет, сердечно-сосудистая, дыхательная система.

Воспитательные:

1. Сформирован интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Осуществляется гармонично развитие личности.



3. Воспитывается взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

К концу года воспитанники должны:

- лазить по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгать через короткую и длинную скакалку;
- легко бегать 10 м;
- метать предметы правой и левой рукой;
- прыгать в длину с места; в глубину;
- бросать предметы весом 100 грамм;
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной – двумя руками, отбивать мяч на месте;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон и другие;
- следить за правильной осанкой;
- владеть осознанием себя через элементарные знания и действия;
- задавать вопросы о себе, своем организме;
- высказывать свои желания, говорить о себе, своем состоянии;
- выражать свое отношение к физическим упражнениям, испытывать радостные чувства в мире движений;
- сохранять жизнерадостное состояние в течение дня;
- охотно выполнять утреннюю гимнастику;
- активно участвовать в подвижных играх;
- заниматься физическими упражнениями на прогулке;
- с удовольствием выполнять закаливающие процедуры после дневного сна;
- с интересом выбирать любимые физические упражнения и подвижные игры;
- проявлять готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сформированы умения общаться со сверстниками, давать советы, оказывает помощь.

### III. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Учебный план реализации программы

№	Название разделов	Содержание	Количество часов
1.	Теоретические знания о себе и своем теле, здоровье.	Как много интересного в мире физкультуры и здоровья. Что будет, если...?	0,30 ч.
2	Подвижные игры: - подвижные игры целенаправленного характера - подвижные игры тренирующего характера - дидактические игры - хороводные игры - эстафеты	Подвижные игры: «Солнышко и дождик» «У медведя во бору» «Мыши в кладовой» «Попрыгунчики» «Поезд с остановками» «Воробушки и кот» «Автомобили» Эстафеты: «Кто быстрее до платочка» «Кто быстрее соберет урожай» «Кто быстрее до снежинки» Дидактические игры: «Двигоцветик» «Накормим куклу борщом» «Обезьянки» «Волшебный мешочек»	5 ч.
3.	Оздоровительные упражнения: - ходьба по коррегирующим дорожкам - дыхательные упражнения - нейропсихологические упражнения - детская йога - упражнения для осанки - игровой стретчинг - гимнастика для глаз - пальчиковая гимнастика	Дыхательные упражнения: «Подуем в трубочку» «Разноцветные листочки» «Задуй ватку в ворота» «Надувайся шар» Нейропсихологические упражнения: «Колечки» «Зайка капуста» «Замочек» Детская йога: «Кренделек» «Самолетик» «Слоник» «Чертик из коробочки»	6 ч.
4.	Танцы, танцевальные этюды	Танец-игра «по лесным дорожкам» Танец с листочками «Осень»	1.30 ч.

		Танец -игра «Елочки-пенечки» Танец «Червячки» Танец «Снежинки»	
5.	Массажи	Массаж спины «Капуста», «Поезд», «Салат» Массаж рук «Строим дом» Массаж биологически активных зон «Снеговик», «Неболейка», Самомассаж «Ручка»	1 ч.
6.	Коммуникативные игры	«Сугроб» «Солнышко» «Обиженный кустик» «Грустный зайка» «Колокольчик» «Лентичка»	30 мин.
7.	Упражнения на массажерах		15 мин.
8.	Динамические рассказы	«Гуси» «Зайцы» «Олень» «Осенняя полянка»	15 мин.

**Итого: 15 часов**

### 3.2. Методические материалы для реализации Программы

#### Сентябрь

##### *1-2 недели «Осень в гости к нам пришла»*

Задачи:

- способствовать укреплению мышц плечевого пояса и формированию правильной осанки;
- совершенствовать координацию движений;
- обогащать двигательный опыт;
- поддерживать стремление управлять своим телом, испытывая радостные чувства.

Разные виды ходьбы и бега с листочками.

Ору с листочками.

«Высокое дерево»

И.П.: ноги вместе, руки с листочками внизу,1-поднять руки вперед; 2-поднять руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п. 6 раз

«Деревья качают листьями»



И.П.: ноги на ширине стопы параллельно, руки внизу.1-2-руки вперед-вверх, помахали листочками;3-4-и.п.

«Листья опадают»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу.1-наклон; 2-и.п.

«Ветер подул»

И.П. о.с. 1-4-кружение вокруг себя.

«Сильный ветер» прыжки

Преодоление полосы препятствий.

Подвижная игра «Собери листочки».

Инструктор разбрасывает листочки по залу, а дети по команде собирают их в корзины.

Дыхательное упражнение «Подуем на листочки».

Гимнастика для глаз «Паучок».

Рефлексия «Полянка наших настроений» (показать листочкам какое у детей настроение).

### ***3-4 неделя «Осень золотая»***

Задачи:

- способствовать укреплению мышц туловища и конечностей;
- укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения;

- развивать и укреплять уверенность в себе;

- учиться дожидаться сигнала.

Разные виды ходьбы и бега с листочками под музыкальное сопровождение.

Динамический рассказ «На осенней полянке».

Танец «Червячков».

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Эстафета: «Кто быстрее возьмет листочек».

Гимнастика для глаз «Летит листочек».

Рефлексия «Солнышко настроения».

Скажите, ребята, дождик закончился, выглянуло солнышко, покажите, какое у вас стало настроение?

## **Октябрь**

### ***1-2 неделя «В гости к бабушке»***

Задачи:

- способствовать укреплению нервной системы, обеспечивать тренировку процессов торможения и возбуждения;

- побуждать заботиться и помогать ближним;

- продолжать развивать целенаправленность при решении двигательных задач.

Музыкальная подвижная игра «Паровозик».

Ору с ягодками.

«Посмотрим на ягодки»

И.п., о.с. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4- и.п. 6 раз  
«Положи ягодки»

И.п. о.с 1-2-наклоны туловища вперед; 3-4- и.п.  
«Покажи ягодки»

И.п.; ноги вместе, руки с ягодками за спиной. 1-2-присели, руки с ягодками вперед; 3-4-и.п.

«Попрыгаем с ягодками».

Прыжки вокруг ягодок.

Хороводная игра «По малину в сад пойдем».

Пальчиковая игра «Пирожки».

Двигательный рассказ «Кто у бабушки живет».

Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

### ***3-4 неделя «В гости к зайке»***

Задачи:

- формировать правильную осанку и устойчивость в ходьбе, беге по уменьшенной площади опоры;

- содействовать проявлению эмоционально-положительного отношения к животным.

Музыкально-подвижная игра «Что мы видели в лесу».

Встреча с зайкой.

Ходьба по мостику и корригирующим дорожкам.

Подвижная игра «Собери морковки».

Коммуникативная игра «Грустный зайка».

Нейропсихологическое упражнение «Зайка сел капусту съел».

Малоподвижная игра «Найдем зайку».

## **Ноябрь**

### ***1-2 неделя «Что нам осень подарила»***

Задачи:

- укреплять дыхательный аппарат;

- способствовать развитию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;

- обобщать знания и представления о значении овощей и фруктов для человека.

Разные виды ходьбы и бега.

Игра-эстафета «Собери овощи».

Массаж спины «Капуста».

Прокатывание мячей змейкой между предметов «Закати тыкву».

Беседа с детьми «Ой, как овощи нужны, ой, как овощи важны».

Дыхательные упражнения «Чем пахнет».

### ***3-4 неделя «Маленькие лягушата»***

Задачи:

- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, устойчивого приземления;

- способствовать саморегуляции поведения, согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ходьба по корригирующим дорожкам..

Подвижная игра «Жуки и бабочки» (на сигнал «бабочки» бегают, на сигнал «Жуки» ходят имитируя жучка).

Ору с палочками.

«Посмотрим на палочки».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки с палочками внизу.1-поднять палочку вверх,2-и.п.

«Наклонись с палочкой»

И.п.; ноги на ширине плеч, палочка в руках внизу. 1-наклониться, коснуться пола палочкой,2-и.п.

«Приседаем с палочкой»

И.п.; о.с.,руки с палочкой внизу,1-присели палочку вперед,2-и.п.

«Прыжки»

Подвижная игра «Вот лягушки на дорожке».

Релаксация: спокойная игра «Найди лягушонка».

Упражнения на спортивном комплексе.

## Декабрь

### *1-2 неделя «Снежинки»*

Свободные танцевальные движения под музыку «Зима» с ленточками.

Ору со снежинками.

«Полюбуемся снежинками»

И.п.о.с.,руки со снежинками внизу.1-2-поднять руки вперед-вверх(вдох);3-4-и.п.-выдох.

«Снежинки падают»

И.п.; ноги врозь, руки со снежинками внизу.1-2-наклон вниз ,коснуться снежинками пола; 3-4-и.п.

«Снежинки спрятались»

И.п.; ноги вместе, руки со снежинками за спиной.

1-2-присесть, руки со снежинками вперед; 3-4-и.п.

«Снежинки кружатся»

И.п.; ноги вместе, руки со снежинками согнуты в логтях.Прыжки на двух ногах вокруг себя.

Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку».

Игровое упражнение «Катаем снежный ком» (прокатывание мячей друг другу).

Массаж биологически активных зон «Снеговик».

Коммуникативная игра «Сугроб».



### **3-4 неделя «Строим дом»**

Задачи:

- укреплять мышцы плечевого пояса, спины и живота;
- проявлять осознанное отношение к движениям и ощущать удовольствие от их правильного выполнения;
- вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

Ходьба по залу с мешочком на голове, на четвереньках с мешочком на спине.

Ору с кубиками.

«Строим крышу»

И.п.-ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п.

«Строим стены»

И.п.-ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.

«Забиваем гвоздики»

И.п.-сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, легко ударить по полу, выпрямиться, вернуться в и.п. То же же влево.

«Ура дом построен»

Прыжки вокруг башенки, построенной детьми самостоятельно.

Массаж рук «Строим дом». Массаж спины «Рельсы, рельсы».

Подвижная игра «Разложи по цвету».

Релаксация под музыку леса.

## **Январь**

### **1-2 неделя «Веселый снеговик»**

Задачи:

- укреплять мышцы плечевого пояса, спины и живота;
- развивать ловкость, глазомер;
- продолжить обогащать двигательный опыт в метании мяч;
- вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

Двигательный рассказ «Я - веселый снеговик».

Ору со снежинками.

Метание снежков в корзину.

Подвижная игра «Кто быстрее к снеговику».

Упражнение для стоп «Собери снежинки».

Массаж биологически активных зон «Снеговик».

Дыхательные упражнения со снежинкой.

### **3-4 неделя «Ох, зимушка зима»**

- продолжать развивать координацию движений;

- формировать правильную осанку;
- развивать воображение в передаче образных движений в подвижных играх.

Полоса препятствий «Снежные сугробы».

Бег по залу с колокольчиками.

Танец по показу с колокольчиками «Снежинки».

Подвижная игра «Поймай снежинку».

Музыкальная игра «Снег пушистый нагребаем».

Упражнения по профилактике плоскостопия «Собери снежинки».

Массаж биологически активных зон «Неболейка».

## Февраль

### *1-2 неделя «Дружные ребята»*

Задачи:

- развивать умение бегать легко по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, произвольное внимание;
- преодолевать робость, страх и неуверенность в себе.

Разные виды ходьбы и бега в парах.

Подвижная игра «Найди себе пару».

Ору в парах.

«Потянись-друг другу улыбнись»

И.п.; о.с. 1-2-поднять руки через стороны вверх; 3-4-и.п.

«Проверим силу»

И.п.; стоя на коленях, взять руками друг друга, согнуть руки в локтях.

Поочередно выпрямлять руки в локтях.

«Проверим спинку!»

И.п.; сидя, спинки плотно друг к другу, сцепка предплечьем, ноги вместе, руки внизу. 1-2-наклон вперед; 3-4-наклон назад.

«Большие-маленькие»

И.п.; о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1-2-присели, держась за руки; 3-4-и.п.

«Зайчики»

И.п.; о.с., взявшись за руки. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Музыкальная подвижная игра «Шел козел по лесу».

Загадки Мойдодыра.

Нейропсихологическое упражнение «Замок». Дыхательная игра «Задувай в ворота».

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Работа на тренажерах.

### *3-4 неделя «Лесная сказка»*

Задачи:

- продолжать развивать силу рук и ног;

- развивать умение бегать легко по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, занимая все пространство;
- вызывать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Динамическая сказка «На зимнюю полянку».

Самомассаж «Ежики» с массажными мячиками.

Подвижная игра «У медведя во бору»..

Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой..

Коммуникативная игра «Обиженный кустик».

## Март

### **1-2 неделя «Веселые ножки»**

Задачи:

- упражнять в прыжках с продвижением вперед;
- формировать положительное отношение к физическим упражнениям.

Подвижная игра «Воробушки и кот».

Игровые упражнения: ходьба по шнуру с мешочком на голове, перешагивание через кубики.

Детская йога: «Самолетик», «Чертик из коробочки».

Дыхательные упражнения: «Хомячок», «Лошадки», «Насос»..

Коммуникативная игра «Обиженный зайка»..

### **3-4 неделя «Веселые воробушки»**

Задачи:

- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать учить прыгать со скамейки, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, смотреть вперед;

- развивать активность и уверенность в себе.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».

Ору «Воробушки».

«Воробушкам весело»

1-2 руки в стороны, махи кистями; 3-4-и.п.

«Воробушки пьют водичку»

1-2-наклон вперед, руки назад; 3-4-и.п.

«Воробушки приседают»

1-2-приседание, руки вперед, 3-4-и.п.

«Воробушки радуются весне»

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Дыхательное упражнение «Потянулись к солнышку».

Игровое упражнение «Спрыгни с веточки».

Коммуникативная игра «Передай воробушка».

Малоподвижная игра «Найди воробушка».

Релаксация под музыку леса.



## Апрель

### *1-2 неделя «Весна пришла»*

Задачи:

- развивать внимание, быстроту реакции, движений;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Музыкально-ритмическая игра «Паровозик».

Игровое упражнение «Перепрыгни через лужи».

Коммуникативная игра «Солнышко».

Массаж стоп.

Массаж биологически активных зон «Дождик».

Дыхательное упражнение «Мы любим себя».

Танцевальные движения под музыку с колокольчиком.

### *3-4 неделя «Солнышко»*

Задачи:

- формировать эмоционально-положительные отношения к движениям;
- развивать умение действовать по сигналу.

Разные виды ходьбы и бега.

Ору с ленточками «Дружим с солнышком».

«Потянемся к солнышку».

И.п.: о.с. 1-2- руки вверх; 3-4-и.п.

«Поймаем солнечного зайчика»

И.п.-ноге на ширине плеч. 1-2- наклон вниз, коснуться пола ленточками; 3-4-и.п.

«Поиграем с солнечным зайчиком»

И.п. руки опущены вниз.

1-2- присесть, показать руки с ленточками, вытянуть вперед; 3-4-и.п.

«Вместе весело»

Прыжки на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Подуем на ленточку».

Игровое упражнение «Пройди по солнечной дорожке».

Игровое упражнение «Попади в солнечный круг» метание мячиков.

Подвижная игра «Ловишки с солнечным зайчиком».

Рефлексия: успокаивающая формула.

Дети встают в круг.

Раз: какое сегодня прекрасное утро!

Два: как тихо вокруг!

Три: Земля еще не проснулась- спит, отдыхает.

Четыре: и только ласковое солнышко нас встречает

Пять: тихонько лучиками согревает

Шесть: мы солнышко приветствуем, улыбаемся.

Семь: на встречу с ясным днем собираемся!

Мы отдохнули. Настроение у нас хорошее.

## Май

### **1-2 неделя «Цветочная страна»**

Задачи:

- развивать координацию движений, зрительный и слуховой анализатор;
- совершенствовать положение рук при ходьбе и беге;
- воспитывать смелость, умение выполнять действие по сигналу, находить свое место в колонне после бега в рассыпную.

Ходьба под музыку с цветами с различным выполнением заданий и перестроений.

Легкий бег с цветочками за ведущей с изменением направления.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

ОРУ с цветочками.

«Красивые цветочки»

И.п.- ноги на ширине ступни. Цветочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны цветочки вверх, скрестить; опустить, вернуться в и.п.

«Ветер дует на цветочки»

И.п.- ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Наклониться, помахать цветочками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в и.п..

«Покажи цветочек»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки с цветочками у плеч. Поворот вправо (влево), отвести цветочек вправо, выпрямиться, вернуться в и.п..

«Потанцуй с цветочком»

И.п.- ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Махом рук цветочки вперед; цветочки назад; цветочки вперед; вернуться в и.п.

Игровое упражнение «Колючая трава».

Упражнения для стоп с обручами, платочками.

Релаксация «Цветочки растут».

### **3-4 неделя «Резвые лошадки»**

Задачи:

- укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения;
- закреплять навыки выполнения основных видов движений в подвижных играх;
- формировать положительное отношение к активной двигательной деятельности.

Ходьба и бег по залу в парах с упряжками.

Ору с колокольчиками.

Музыкальная подвижная игра «Карусельные лошадки».

Игровое упражнение «Возим груз» (ползание на четвереньках с мешочком на спине).

Корректирующая ходьба по канату и дорожкам.

Релаксация «Кто позвал?» (ведущий должен узнать голоса детей).



## Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - формирование основ ЗОЖ, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Основные задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей:

Изучение отношения родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей.

Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивной работы.

Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.

Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Модернизировать развивающую предметно-пространственную среду.

Основные направления и формы работы с семьей:

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Встреча с родителями на собрании, знакомство с целями и задачами кружка. Заполнение анкет.
Октябрь	Консультация в родительский уголок «Как бороться с плоскостопием». Открытый показ кружковой работы.
Ноябрь	Фотоконкурс «Как мы занимаемся дома». Консультация в родительский уголок «Каким видом спорта можно заниматься дошкольникам».
Декабрь	Выставка оборудования, сделанного своими руками Консультации в родительский уголок: «Игры и упражнения дошкольников зимой». «Комплексы двигательных упражнений для гиперактивных детей».
Январь	Тест для родителей: «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье».
Февраль	Консультация в родительский уголок: «Быть похожими на Шварценеггера». Индивидуальные беседы по запросу родителей.
Март	Консультация в родительский уголок «Азбука дорожной безопасности для родителей», «Этот волшебный мяч».
Апрель	Тест для родителей «Безопасно ли у вас в квартире ребенку?».
Май	Отчет о работе кружка, открытое занятие для родителей.

### 3.3. Диагностический инструментарий

Осуществляя контроль, за общей физической подготовленностью детей, обучающихся по Программе, целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития детей необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения.

Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год.

Сформированность двигательных умений, навыков, способностей

Низкий	Ребенок выполняет движения скованно, отсутствует координация движений, присутствует много типичных ошибок при выполнении движений, не умеет действовать по указанию взрослого, отстает от общего темпа, выполняет упражнения только по показу взрослого. Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх.
Средний	Ребенок с желанием, уверенно при организующей и направляющей помощи взрослого выполняет физические упражнения, соблюдает нужное направление, основные требования последовательности двигательных действий, действует в общем ритме и темпе, включается в освоение новых движений, руководствуется образами и правилами в подвижных играх, самостоятельной двигательной



	деятельности. Иногда проявляет в любимых играх быстроту и другие качества.
Высокий	Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл двигательных заданий, уверенно, самостоятельно, точно выполняет задания, действует в общем темпе и ритме, быстро находит свое место, реагирует на сигнал, переключается с одного действия на другое. В играх руководствуется одним-двумя правилами, строго их соблюдает. Стремится к выполнению роли водящего. Проявляет быстроту и выносливость на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности, способен переносить знакомые способы двигательной деятельности в любимые игры.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег 10 метров;
- прыжки в длину с места;
- бросание предметов весом 100 грамм;
- прыжки в глубину;
- гибкость;
- ловкость.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, физическим упражнениям. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения.
Средний	Задает поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усилия в выборе любимого движения не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

### 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. Выполнять основные виды движений только на специальном оборудовании.

1.2. При выполнении основных видов движения:

- бег – соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- метание – выполнять только по команде инструктора, убедившись, что впереди или на площадке никого нет;  
при работе с мячом соблюдать дистанцию не бросать мяч в голову и живот;
- упражнения на гимнастической скамейке выполнять, соблюдая дистанцию, при ходьбе по гимнастической скамейке выполнять задание по 2 человека; при ползании и прыжках через скамейку соблюдать дистанцию, не начинать движение покадвигающийся ребёнок не окажется на середине скамейки;
- лазанье по гимнастической стенке – правильно выполнять хват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой палец снизу). На пролёте находится только один ребёнок. Нельзя оборачиваться, класть локти на рейку;
- со скакалкой – соблюдать дистанцию;
- при проведении подвижных игр ориентироваться в зале, не наталкиваться друг на друга, не бежать на встречу друг другу.

#### 2. Техника безопасности во время занятий

2.1. На занятия дети должны приходить в спортивной форме и обуви на нескользящей подошве (кеды, кроссовки).

2.2. Во время непредвиденной ситуации с обувью или формой ребёнок должен выйти из строя.

2.3. Выполняя упражнения с предметами соблюдать дистанцию, осторожность, быть внимательным.

2.4. В случае даже незначительного ушиба немедленно обратиться к инструктору.

2.5. Запрещается устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения инструктора.

2.6. Запрещается заниматься на снарядах без инструктора.

2.7. Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки.

2.8. Запрещается подносить гимнастическую палку к глазам, и размахивать ею.

2.9. Запрещается брать спортивное оборудование в рот.

2.10. Нельзя ставить подножки и толкать детей, а так же отвлекать во время занятий.

2.11. Нельзя приходить в спортивный зал с игрушками.

2.12. После занятий физкультурой нужно переодеться, вымыть руки, попить



## IV. Компоненты программы

### 4.1. Перечень материально-технического обеспечения реализации программы

Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная развивающая предметно-пространственная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: маты, мягкие модули, ширмы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства, а также разнообразный материал и оборудование обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к материалам и оборудованию.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

В спортивном зале имеется:

- оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия), шнур длинный;
- оборудование для прыжков: куб деревянный (ребро 15-30 см.), обруч цветной, палка гимнастическая, шнур короткий плетеный, скакалки;
- оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, набивные мячи;
- атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны);
- разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, погремушки, ленты;
- кегли, кольцобросы;
- музыкальные игрушки (бубен, погремушки, дудочка);
- магнитофон;
- аудиозаписи: детские песенки, фрагменты классических музыкальных произведений, записи звуков природы;
- шведская стенка;

- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки длинные и короткие;
- тренажеры «бегущая по волнам»;
- доски ребристые,
- батут индивидуальный;
- туннель для пролезания;
- маты;
- коврики, дорожки массажные, со следами;
- канат;
- корзина для метания мячей;
- кегли (набор);
- мешочки с грузом (песок);
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые), набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры;
- обручи разного диаметра;
- шарики пластмассовые;
- дуги (для подлезания и прокатывания мячей);
- карточки с изображением спортивного инвентаря;
- картотека подвижных игр, упражнений;
- кольцоброс.

#### **4.2. Методическое обеспечение**

1. Картушина М.Ю. Оздоровительная программа «Зеленый огонек здоровья», ООО «ТЦ Сфера», 2007.
2. Картушина М.Ю. Методическое пособие «Быть здоровыми хотим», ООО «ТЦ Сфера», 2005.
3. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. ООО «ТЦ Сфера», 2005.
4. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для детей», издательство «Детство-Пресс», 2011г.
5. Токарева Т.Э. Программа физического развития детей «Будь здоров, дошкольник», ООО «ТЦ Сфера», 2015.
6. Токарева Т.Э. «Технология физического развития» детей 3-4 лет. ООО «ТЦ Сфера», 2017.