

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3» с.п Аргудан Лескенского муниципального района КБР.**

Принято: на Протокол №1 от «31» 08.2021г.	педсовете	Утверждено: Заведующий МКДОУ «Детский сад №3» Иванова М.А. Приказ № 73-ОД от «02» 09.2021г.
--	-----------	--

**Рабочая программа
дополнительного образования (кружковая работа)
по физическому развитию
«Здоровячок»
в младшей группе (3-4 года)**

Срок реализации программы – 2021-2022 учебный год.

Составитель:

Мидова А.Л. – воспитатель.

Аргудан
2021г

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Целевой раздел:	3-9
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6-9
2.	Содержательный раздел	10-21
2.1	Содержание воспитательно — образовательной работы по разделу (Физическое развитие)	10
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	11-13
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	13-14
2.4	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	14-16
2.5.	Планирование работы с детьми в младшей группе <ul style="list-style-type: none">• Календарно-тематическое планирование кружка по физической культуре «Здоровячок»	16-22
3.	Организационный раздел	23-25
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	23
3.2.	Распорядок и режим дня	23
3.3.	Учебный план	23
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	23-24
3.5.	Организация развивающей предметно- пространственной среды	24
3.6.	Программно— методическое обеспечение образовательного процесса	25

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании» с изменениями от 24 марта 2021 года;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Уставом МКДОУ «Детский сад №3»

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

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

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

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой

деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Цель программы:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

Задачи программы

Оздоровительные

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

Образовательные

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

Воспитательные

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

Принципы реализации программы

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Освоение Программы не сопровождается обязательным проведением промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся .

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогами в ходе внутреннего мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Форма подведения итогов: для определения динамики эффективности ФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные

знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения программы дошкольник будет знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение гимнастики в укреплении здоровья;
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

Будет уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

Приобретет навыки:

- соблюдение порядка,
- дисциплины,
- правил гигиены на занятии.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Освоение Программы не сопровождается обязательным проведением промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся .

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогами в ходе внутреннего мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание воспитательно — образовательной работы по разделу (Физическое развитие)

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

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели

- формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:
 - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге

призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему

здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Особенности физического развития детей
3-4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

Используются фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации детей.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Используются три группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Наглядные приемы при обучении движению:

- показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация - показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);
- использование наглядных пособий (картины, рисунки);
- тактильно-мышечная наглядность - включение физкультурных пособий в двигательную деятельность детей, которые дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку;
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей;
- тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координаций слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку, способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Словесные приемы при обучении движению:

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение правил подвижной игры и т. п.;
- вопросы к детям, которые задает педагог до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий;
- отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Практические приемы при обучении движению:

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;
- соревновательный - используется преимущественно в старших группах дошкольного образовательного учреждения в целях совершенствования у детей уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

В практической работе с детьми методы обучения движению переплетаются. Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических

В Программе используются следующие **средства** профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей:

1. Гимнастические упражнения дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные.

• *Общеразвивающие упражнения* — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части занятия.

• *Музыкально-ритмичные упражнения* охватывают танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя и лежа) без пауз

для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

- *Динамические упражнения* имеют имитационно-игровой характер и

способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т. е, чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления, что сопровождается изменением их длины. В эту группу входят разновидности передвижений, специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.).

2. Упражнения на тренажерах (велотренажеры, гребля, бегущая по волнам, массажные дорожки, диски здоровья, балансир). При выполнении упражнений создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. В работе с ослабленными детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, применяются специальные упражнения корригирующего и профилактического воздействия. Отличительные особенности данных упражнений от общеразвивающих — это отсутствие счета при их выполнении. Педагог показывает детям упражнение, объясняет его технику, затем дети повторяют движение в индивидуальном темпе и ритме.

3. Креативные игры и упражнения. При проведении подвижных игр создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Самостоятельное создание новых вариантов и оригинальных комбинаций движений, названий к выполняемым упражнениям в ряде подвижных игр («Покажи движение», «Придумай фигуру», «Замри», «Море волнуется...» и др.) имеет ярко выраженную творческую и эстетическую направленность.

4. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Психогимнастика.
- Ритмопластик
- Игровой стрейчинг.
- Релаксация

Данные средства позволяют рационально их применить в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Кружковая работа позволяет ребенку удовлетворить свои интересы, проявить инициативу и творческое самовыражение, получив при этом современное качественное образование

Младшая группа (3-4 лет)

Приоритетная сфера проявления детской инициативы:

- внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками,
- информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

Положительное влияние спорта проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Движение активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования (анкета прилагается)*.

Второй – подразумевает составления перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие формы работы:

Анкетирование, опросники, тесты

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы:

Наглядно – информационные формы

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;

Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;

Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

Совместные физкультурные праздники и развлечения

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Традиционными стали **Дни открытых дверей**, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

2.5. Календарно-тематическое планирование кружка по физической культуре «Здоровячок»

№ п/п Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Дата
<u>Сентябрь</u> <u>1.неделя</u>	«Береги свое здоровье»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.	

<u>Сентябрь</u> <u>2.неделя</u>	«Пружинка»	Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.	
<u>Сентябрь</u> <u>3.неделя</u>	«Попади мячом в цель»	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча.	
<u>Сентябрь</u> <u>4.неделя</u>	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координации	
<u>Октябрь</u> <u>1 неделя</u>	Мой веселый звонкий мяч.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	
<u>Октябрь</u> <u>2 неделя</u>	Веселые воробышки.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	
<u>Октябрь</u> <u>3 неделя</u>	Волшебное колесо.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	
<u>Октябрь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 1 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в	

		соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	
<u>Ноябрь</u> <u>1 неделя</u>	Встреча с грибом боровиком.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	
<u>Ноябрь</u> <u>2 неделя</u>	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.	
<u>Ноябрь</u> <u>3 неделя</u>	Мы медвежата.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	
<u>Ноябрь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечен ие №2 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	
<u>Декабрь</u> <u>1 неделя</u>	Мы - веселые игрушки.	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	
<u>Декабрь</u> <u>2 неделя</u>	В гости к снеговiku	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь	

		руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади	
<u>Декабрь</u> <u>3 неделя</u>	В лес за елкой	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.	
<u>Декабрь</u> <u>4 неделя</u>	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.	
<u>Январь</u> <u>1 неделя</u>	Мы - пловцы.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.	
<u>Январь</u> <u>2 неделя</u>	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.	
<u>Январь</u> <u>3 неделя</u>	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	
<u>Январь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 4 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	
<u>Февраль</u> <u>1 неделя</u>	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх,	

		закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	
<u>Февраль</u> <u>2 неделя</u>	Путешествие на поезде	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	
<u>Февраль</u> <u>3 неделя</u>	Защитники Отечества	Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.	
<u>Февраль</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 5 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.	
<u>Март</u> <u>1 неделя</u>	Весна в лесу.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	
<u>Март</u> <u>2 неделя</u>	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	
<u>Март</u> <u>3 неделя</u>	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать	

		развитию фантазии.	
<u>Март</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 6 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	
<u>Апрель</u> <u>1 неделя</u>	Мы - Веселые петрушки	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям	
<u>Апрель</u> <u>2 неделя</u>	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	
<u>Апрель</u> <u>3 неделя</u>	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	
<u>Апрель</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение №7 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	
<u>Май</u> <u>1 неделя</u>	В гости к ежику	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	
<u>Май</u> <u>2 неделя</u>	Цыплята.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх)	

		и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	
<u>Май</u> <u>3 неделя</u>	Туристы	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.	
<u>Май</u> <u>4 неделя</u>	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.	
<u>36</u>			

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Для проведения кружка потребуются:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

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

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.2. Режим занятий обучающихся

Виды услуг	Возраст детей	Сроки	Исполнитель
Кружок «Здоровячок»	Младшая гр.		Воспитатель: Мидова А.Л.

3.3. Учебный план

Объём образовательной нагрузки	
2. Физкультурно-оздоровительный кружок «Здоровячок»	
В неделю	1
В год	36
Время	15 мин

3.4. План спортивных праздников и развлечений

Месяц	Форма проведения	Название
Сентябрь	Спортивный праздник	«День Знаний»

Октябрь	Досуг	«Колобок»
Ноябрь	Развлечение	Приглашаем детвору на веселую игру
Декабрь	Досуг	«Наш веселый теремок»
Январь	Праздник	«В поисках Снеговика»
Февраль	Развлечение	«Мой веселый звонкий мяч»
Март	Праздник	«Будем спортом заниматься»
Апрель	Досуг	«Физкультура для зайчика»
Май	Развлечение	«В гостях к солнышку»

3.5. Организация развивающей предметно- пространственной среды

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хопы»)
8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Массажеры для ног
12. Мешочки с песком
13. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
14. Веревки
15. Дорожки со следочками
16. Диск «Здоровье»
17. Резиновые кольца для кистей рук

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

3.6. Программно-методическое обеспечение программы по дополнительному образованию

1. Г.А.Боброва «Художественная гимнастика в школе» Москва «Физкультура и спорт» 1978г
2. В.П.Коркина «Спортивная акробатика» Москва «Физкультура и спорт» 1981г
3. Т.Т.Ротерс «Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Москва «Просвещение» 1989 г.
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са – Фи – Дансе». С –Петербург «Детство – пресс» 2001г
5. С.Шарманова «Любимые игрушки» Челябинск 2001г
6. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.