

Принят:  
Педагогическим советом  
МДОУ «Детский сад № 3  
«Дюймовочка»  
Протокол № 1 от 25.08.2023 г

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 3 «Дюймовочка»  
\_\_\_\_\_ Н.М. Калюк  
Приказ № 111 от 25.08.2023г.

**Программа**  
**дополнительного образования Муниципального**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 3 «Дюймовочка»**  
**физкультурно–оздоровительной направленности**  
**для детей 5 -7 лет «Малыши-крепыши»**



Автор: Магомедова Э.М.,  
воспитатель первой квалификационной категории

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье ребенка – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование и приобретение опытной двигательной деятельности, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Основная цель программы:

Развивать способность волевым усилием, вырабатывать нормы соблюдения правил безопасного поведения, развивать выносливость, управлять основными движениями.

Задачи:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- формирование опытной двигательной деятельности, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- развивать сплоченность команды;

Вызвать желание у детей работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться; формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

В программу включено три раздела:

- приобретение опытной двигательной деятельности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, игровой стретчинг и т.д.);

- подвижные игры (игры-эстафеты, игры с нестандартным оборудованием русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом);

- ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения с предметами и без предметов, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы).

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в контроле техники выполнения движений;

- способствовать развитию самоконтроля и самооценки;

- совершенствовать самоорганизацию детей в подвижных играх, спортивных играх;

- создать условия для разностороннего развития детей.

Структура занятия.

I. Вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

II. Основная часть (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).

III. Заключительная часть упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.).

Формы проведения занятий:

- сюжетные;

- игровые;

- музыкально – ритмические;

- интегрированные.

#### **Техническое оснащение.**

№ п\п	Наименование	Количество
1	Спортивный комплекс	2
2	Мат гимнастический	4
3	Мяч волейбольный	2
4	Мяч футбольный	2
5	Палки гимнастические большие	10
6	Гимнастические коврики	15
7	Скакалки	15
8	Кегли (набор)	4
9	Кольцеброс (набор)	2
10	Полоса препятствий	2
11	Ленточки	20
12	Флажки	20
13	Мягкие модули	10
14	Гантели	20

## Режим работы кружка «Малыши-крепыши»

Возраст детей	Время занятий	Количество часов
5-6 лет	25 минут	1 раз в неделю
6-7 лет	30 минут	1 раз в неделю

Программный материал распределен на 2 года обучения для девочек и мальчиков от 5 до 7 лет. Формы подведения итогов: развитие интереса у детей к спорту, участие в районных спортивных мероприятиях.

### Содержание программы кружка «Малыши-крепыши».

#### I. Приобретение опытной двигательной деятельности

Цель: повысить двигательную активность детей.

В программу включены:

- акробатические упражнения;
- игровые подражательные движения;
- упражнения в равновесии на различных снарядах.

#### II. Подвижные игры.

Цель:

Способствовать всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

Методика проведения подвижных игр.

1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).

2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).

3 этап – название игры.

4 этап – информация о содержании двигательных задач.

5 этап – выполнение правил игры.

6 этап – распределение ролей.

7 этап – руководство игрой.

8 этап – подведение итогов.

### III. Ритмическая гимнастика.

Цель:

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Теоретическая подготовка.

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.

Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?

«Мальчики и девочки» - дифференцированный подход. Мальчики внимательно и бережно относятся к девочкам. Мужское достоинство в

рыцарском отношении к женщине. Какие качества на занятиях развивают девочки? Зачем это нужно?

Продолжать знакомить с разными видами спорта. Краткие сведения о разных видах спорта.

Правила игр и соревнований. Правила при проведении подвижных игр, спортивных игр. Правила общения со спортивным инвентарем.

#### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.

Методические разработки по проведению занятий по наиболее популярным темам: «Дни здоровья», «Спортивный праздник», малые олимпийские игры.

Распечатка наглядного материала.

Пополнение картотеки подвижных и спортивных игр.

Подбор музыкальных произведений для проведения занятий

Предполагаемый результат

Выступление на спортивных фестивалях

Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре;

Повышает двигательную активность детей физически развитых детей;

Повышает уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.

Получает положительные результаты оздоровления и физического развития детей, формирует у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

### Перспективный план кружка «Малыши-крепыши»

Старшая группа 5-6 лет

месяц	Разделы программы		
	Приобретение опытной двигательной деятельности	Подвижные игры	Ритмическая гимнастика «Музыкальный ритм сказок»
Сентябрь 1 занятие	Упражнения на модулях «У Карлсона на крыше» С помощью модулей содействовать различным двигательным качеств (ловкости, гибкости, силы); помочь получить удовольствие от преодоления возникающих	Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Крепче круг»	-

	препятствий, ощутить «мышечную радость»; создать приподнятое настроение, доставить удовольствие, радость.		
2 занятие	Строевые упражнения «Разноцветные флажки» Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с флажками	Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Светофор»,	-
3-4 занятие	Строевые упражнения «Мячи здоровья» Развивать глазомер, побуждать детей прокатить мяч двумя руками на дальность; ползать с опорой на ладони и колени, толкая головой мяч, развивать физические качества у детей.	Игры-эстафеты. -«Передай мяч поверху» -«Ловкий мяч»	-
Октябрь 5-6 занятие	-	Подвижные игры: «Волк во рву», «Охотники и зайцы»	Упражнение под музыку «От улыбки» «Палочка – выручалочка» Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой под музыку
Октябрь 7-8 занятие	-	Народные подвижные игры: Народные игры «Перепелочка», Дагестанские народные игры «Подними платок», Русская народная игра «Обыкновенные	Упражнение с обручем под песню «По следам бременских музыкантов» С 23 Н.А. Фомина

		жмурки»	
Ноябрь 9-10 занятие	Строевые упражнения. «Мой веселый звонкий мяч» Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз). Ознакомить с некоторыми элементами футбола (пас ногами, ведение мяча ногой и т.д.)	Подвижные игры с мячом «Мини-футбол», «Лови - не лови»	-
Ноябрь 11-12 занятие	-	Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Волк», «Совушка»	Ритмическая гимнастика с флажком «По паркету»
Декабрь 13-14 занятие	Строевые упражнения. «Веселый шнурок» Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку	Подвижные игры: «Удочка», «Лягушка и комары»,	-
Декабрь 15-16 занятие		Подвижные игры: «Медведь в берлоге» , «Гуси-лебеди»,	Ритмическая композиция без предметов «Снежная королева» Пролог (Песня Кая и Герды»
Январь 17-18 занятие	Строевые упражнения «Веселая лошадка» Познакомить детей с упражнениями сидя на скамейке верхом.	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Схвати флажок»	-

	<p>Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу.</p> <p>Совершенствовать выполнение ранее освоенных движений.</p>		
<p>Январь 19-20 занятие</p>	<p>«Лента красная и атласная»</p> <p>Выполнять упражнения с лентой(короткая)</p>	-	<p>Ритмическая гимнастика с длинной лентой.</p>
<p>Февраль 21-22 занятие</p>	<p>Упражнения с мягкими модулями «На Севере у медвежонка Умки»</p> <p>Формирование двигательной деятельности через использование модульных элементов, упражнять в прыгании с модуля и ползании: по мату – боком, по бревну – прямо.</p> <p>Совершенствовать бег по прямой линии в игровой форме</p>	<p>Подвижные игры: «Белые медведи», «Тюлени»</p>	-
<p>Февраль 23-24 занятие</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>«Военная игра»</p> <p>Эстафеты со спортивным оборудованием (обручи, мячи, гимнастические палки, кегли).</p>	-	-
<p>Март 25-26 занятие</p>	<p>Строевые упражнения «Мы спортсмены-акробаты!»</p> <p>Акробатические упражнения «Группировка», «Перекат», «Кувырок».</p>	<p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Птички и совушка»</p>	-
<p>Март 27-28 занятие</p>	-	<p>Подвижные игры по желанию детей</p>	<p>Ритмическая композиция с мягкими игрушками под</p>



			песню «Волшебная страна»
Апрель 28-30 занятие	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	Подвижная игра «Перелет птиц».	-
Апрель 31-32 занятие	Строевые упражнения «Мы – спортсмены просто класс!» Элементы баскетбола (отбивание мяча, передача мяча, бросание в корзину)	Подвижные игры: «Попади в корзину»	-
Май 33-34 занятие	Игровой стретчинг «Просто так».	-	Ритмическая композиция под песню «Скоро лето».

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН КРУЖКА «Малыши-крепыши»**  
Подготовительная группа 6-7 лет

месяц	Разделы программы		
	Приобретение опытной двигательной деятельности	Подвижные игры	Ритмическая гимнастика «Музыкальный ритм сказок»
Сентябрь 1 занятие	-	Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Поймай мяч», «Научись владеть мячом», «Мини-футбол»	ОРУ с лентами Композиция «Разбойники» с 27
2 занятие	Строевые упражнения «Мячи здоровья» Развивать глазомер, побуждать детей прокатить мяч двумя руками на дальность; ползать с опорой на ладони и колени, толкая	Игры-эстафеты. -«Передай мяч поверху» -«Передай мяч с боку» -«Ловкий мяч» -«Попади в цель»	

	головой мяч; продолжать совершенствованию прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, зажав мяч между колен; развивать физические качества у детей.		
3 занятие	-	Подвижные игры под музыку: «Кот и мыши», «Цапля», «Фигуры»	Ритмическая гимнастика с гантелями под песню «Про Мурзика» Исполнитель А.Крылова
4 занятие	Строчные упражнения «Мячи здоровья» Развивать глазомер, побуждать детей прокатить мяч двумя руками на дальность; ползать с опорой на ладони и колени, толкая головой мяч; продолжать совершенствованию прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, зажав мяч между колен; развивать физические качества у детей.	Подвижные игры по желанию детей с мячами	-
Октябрь 5-6 занятие	Строчные упражнения «Палочка – выручалочка» Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой.	Подвижные игры: «Совушка», «Кто скорее?», «Волк на охоте» «Зайцы в огороде»	-
Октябрь 7-8 занятие	-	Народные подвижные игры: Народные игры, Дагестанские народные игры «Подними платок», Русская народная игра «Обыкновенные	Упражнение с обручем под песню «По следам бременских музыкантов» с. 23 Н.А.Фомина

		жмурки»	
Ноябрь 9 занятие	Строевые упражнения. «Мой веселый звонкий мяч» Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз). Ознакомить с некоторыми элементами футбола (пас ногами и т.д.)	Подвижные игры с мячом «Вышибалы», «Брось мяч», «Мини-футбол».	-
10 занятие	Упражнения на модулях «У Карлсона на крыше» С помощью модулей содействовать различные двигательных качеств (ловкости, гибкости, силы); помочь получить удовольствие от преодоления возникающих препятствий, ощутить «мышечную радость»; создать приподнятое настроение, доставить удовольствие , радость	Подвижные игры «Найди свой цвет», «Ванька-встанька»	-
Ноябрь 11 занятие	-	Подвижные игры по желанию детей.	Ритмическая гимнастика с мячом «Цветные горошины»
12 занятие	Упражнения с модулями «Смейся на здоровье» Создать радостное настроение, вызвать интерес к упражнениям, воспитывать дружеские чувства, формировать заботливое отношение	Подвижные игры «Ловушка с мячом», «Крепче круг», «Мы веселые ребята»	

	друг другу		
Декабрь 13-14 занятие	Строевые упражнения «Волшебный шнурок» Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку	Подвижные игры: «Удочка», «Лягушка и комары», «Мышеловка», «Рыбачок и рыбки»	-
Декабрь 15-16 занятие	-	Подвижные игры: «Охотники» «Собери флажки», «воробышки- попрыгунчики», «Великаны и гномы»	Ритмическая композиция без предметов «Снежная королева» Пролог (Песня Кая и Герды»
Январь 17занятие	Строевые упражнения «Ах, вы лыжи, мои лыжи!» Познакомить детей с лыжным спортом. Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу. Побуждать их преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу. Совершенствовать выполнение ранее освоенных движений.	Подвижные игры: «Веселые соревнования на лыжах», «Охотники и зайцы», «Кто бросит дальше?».	-
18 занятие	-	Подвижные игры: Русские народные игры «Жмурки», «Гуси лебеди», «Горелки», «Кот и мышь»	Ритмическая гимнастика с обручами под музыку «Во поле березка стояла»
Январь 19-20 занятие	«Лента красная и атласная» Выполнять упражнения с лентами (короткие)	-	Ритмическая гимнастика с лентой «Солнечные зайчики» Исполнитель М.Леванова
Февраль 21-22 занятие	-	Подвижные игры: Армянские народные игры «Земля, вода,	Ритмическая гимнастика «Морское путешествие

		огонь, воздух» Литовские народные игры «Ловля рыб»»	веселых таракашек»(песня «Морячка» О. Газманова).
Февраль 23-24 занятие	Строевые упражнения. «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!» Эстафеты со спортивным оборудованием (обручи, мячи, гимнастические палки, кегли).	-	-
Март 25-26 занятие	Строевые упражнения «Мы спортсмены- акробаты!» Акробатические упражнения «Группировка», «Перекат», «Кувырок»	Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Кошки-мышки» «Бой петухов», «Птички и сова»	-
Март 27-28 занятие	-	Подвижные игры по желанию детей	Ритмическая композиция с мягкими игрушками под песню «Волшебная страна»
Апрель 29-30 занятие	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	Подвижная игра «Кошки - мышки», «Перелет птиц».	-
Апрель 31-32 занятие	Строевые упражнения «Мы – спортсмены просто класс!» Элементы баскетбола (отбивание мяча, передача мяча, бросание в корзину...)	Подвижные игры: «Баскетбол», «Попади в корзину»	-
Май 33-34 занятие	Игровой стретчинг «Просто так».	-	Ритмическая композиция под песню «Скоро лето».

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

Сроки проведения	Форма работы
Сентябрь	индивидуальные беседы о спортивном кружке «Малыши-крепьши» Буклеты «Физкультура или спорт. Как сделать правильный выбор?»
Декабрь	Открытое занятие «Мы спортсмены просто класс!»
Март	открытое выступление «Будем дальше с «Малыши-крепьши» дружить!»
Май	отчет-презентацию по работе спортивном кружке «Малыши-крепьши»

#### ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ.

Дата проведения	Форма работы
Сентябрь	Буклеты «Физкультминутки (в помощь воспитателя)»
Декабрь	выступление на новогоднем утреннике с ритмической композицией.
Март	Мастер класс «Использование нестандартного оборудования в ДОУ»
Апрель	участие в весенних олимпийских играх

#### Список использованной литературы

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
- Бабенкова Е.В., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
- Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
- Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей».
- Литвинова О.М. «Физкультурные занятия в детском саду» – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Соколова Л.А., «Детские олимпийские игры» занятия с детьми 2-7лет – Волгоград: Учитель, 2014.-78с.
- Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Фомина Н.А., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры», 2011. – 91 с .

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Яблонская С.В., Циклинс С.А., «Использование модулей для совершенствования двигательных качеств дошкольника» - М.: ТЦ Сфера, 2008 -112 с. (с 5-с 39)

Шарабарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О., «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 (с 42- с 47)

С.Н.Сапе ., «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,(с. 2)

Журнал «Книги, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» (с52- с 59)

«Игры! Игры! Игры!»

Бабенкова. Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на улице» -М.: ТЦ Сфера, 2012.-96 с.

***Ожидаемые результаты:***

- \* снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- \* построение здоровьезберегающей среды в ДОУ и группах, использование на практике здоровьесберегающих технологий;
- \* формирование у детей раннего и дошкольного возраста навыков здорового образа жизни, мотивации на ЗОЖ, снижение детской агрессивности;
- \* формирование у родителей сознания личной ответственности за физическое и психическое здоровье детей.

***Возможные риски:***

родители воспитанников могут недооценивать значимость физкультурно-оздоровительной работы дошкольников; повышенная заболеваемость в период эпидемиологических заболеваний (гриппа, ветряной оспы т.д.).