

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №63»

Принят на заседании
педагогического совета № 1
МБДОУ № 63

29.08.2025г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №63
_____Ерохина Е.В.

Приказ № 75-О от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации программы

дополнительного образования

«Малыши-крепьши»

Программу разработала:
Воспитатель: Иванов Д.С.

2025г.

Пояснительная записка

Программа «Малыши-крепыши» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе. Программа реализуется в работе кружка «Малыши-крепыши» МБДОУ № 63. 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.

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.

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.

Пути реализации программы

1. Консультация с медицинским работником

2. Поиск информации в различных источниках.

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.

Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитайте сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 3-4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Осмотр детей медсестрой.
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Методическая литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Методическое обеспечение.

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата проведения
Октябрь			
1.	Мой веселый звонкий мяч	2	
2.	Веселые воробышки.	1	
3.	Волшебное колесо.	2	
4.	Развлечение №1 «Поиграем?»	2	
Ноябрь			
5.	Встреча с грибом боровиком.	2	
6.	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	2	
7.	Мы – медвежата.	2	
8.	Развлечение №2 «Поиграем?».	2	
Декабрь			
9.	Мы веселые игрушки.	2	
10.	В гости к снеговiku.	2	
11.	В лес за елкой.	2	
12.	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).	2	
Январь			
13.	Мы – пловцы.	2	
14.	Летчики.	2	
15.	Веселые кегли.	2	
16.	Развлечение № 4 «Поиграем?».	2	
Февраль			
17.	К нам пришел доктор Пилюлькин.	2	
18.	Путешествие на поезде.	2	
19.	Защитники Отечества.	2	
20.	Развлечение №5 «Поиграем?».	2	
Март			
21.	Весна в лесу.	2	
22.	В гости к солнышку	2	
23.	Вперед на пляж	2	
24.	Развлечение №6 «Поиграем?».	2	
Апрель			
25.	Мы - Веселые петрушки.	2	

26.	Юные космонавты.	2	
27.	Репка.	2	
28.	Развлечение №7 «Поиграем?».	2	
Май			
29.	В гости к ежику	2	
30.	Цыплята	2	
31.	Туристы	2	
32.	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	2	
	Всего:	64	

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч.

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

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

Тема 2. Веселые воробышки.

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

Тема 3. Волшебное колесо.

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

Тема 4. Развлечение № 1 «Поиграем».

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

Месяц: Ноябрь.

Тема 5. Встреча с грибом боровиком.

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

Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.

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

Тема 7. Мы - медвежата.

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

Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?».

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

Месяц: Декабрь.

Тема 9. Мы - веселые игрушки.

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 10. В гости к снеговiku.

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

Тема 11. В лес за елкой .

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение).

Укрепление взаимоотношений между детьми, формирование элементов ЗОЖ, воспитание интереса к спортивным развлечениям. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Месяц: Январь.

Тема 13. Мы - пловцы.

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

Тема 14. Летчики.

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

Тема 15. Веселые кегли.

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?».

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

Месяц: Февраль.

Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин.

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 18. Путешествие на поезде.

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

Тема 19. Защитники Отечества.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?»

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

Месяц: Март.

Тема 21. Весна в лесу.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 22. В гости к солнышку.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая

верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 23. Вперед на пляж.

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?»

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

Месяц: Апрель.

Тема 25. Мы - Веселые петрушки.

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

Тема 26. Юные космонавты .

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 27. Репка.

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

Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?».

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

Месяц: Май.

Тема 29. В гости к ежику.

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности; закрепление умения спрыгивать с высоты; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 30. Цыплята.

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

ограниченной площади. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

Тема 31. Туристы.

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков. Второе занятие проводится с усложненными заданиями.

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

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