

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №49 «Лесная сказка» г. Йошкар-Олы»

Принят решением  
педагогического совета МБДОУ  
«Детский сад № 49 «Лесная сказка» г.  
Йошкар-Олы  
Протокол № 1

" 30 " августа 2022 года

"Утверждаю;"

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 49 «Лесная сказка»  
Долгорукова О.В.

" 30 " августа 2022 года



**Рабочая программа кружка  
по физическому развитию  
«Будь здоров»**

**Разработчик:**

**Воспитатель:**

**Гар А.А**

2022-2023 г.

## 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 – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. 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.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Будь здоров» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

**Цель:** формирование у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровья детей, улучшать физическое развитие;
- формировать опыт в двигательной деятельности, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать дружеские взаимоотношения
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности
- развивать интерес и любовь к спорту
- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

**Форма занятий:**

- сюжетные;
- игровые;
- музыкально – ритмические;
- интегрированные.

**Формы и методы:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

**Форма работы** – каждый четверг во второй половине дня, длительность 25 мин, количество детей 10 человек, возраст 4-6 лет. Срок реализации 9 мес.

**Список детей:**

1. Зарипова Адель
2. Мушкутанов Даниил
3. Попов Роберт
4. Савельева Анна
5. Савельева Юлиана
6. Смирнова Айя
7. Соколов Кирил
8. Соколов Роман
9. Шабрукова Александра
10. Шмаков Алексей

**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.**

1. вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение).
2. основная часть (ОРУ, ОВДосновные виды движений), музыкально – ритмические движения, подвижные игры).
3. заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

**Используемая технология:** игровая, здоровьесберегающая.

**Планируемые результаты:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Знают названия двигательных упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Проявляют интерес к здоровому образу жизни.

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- проведение фотовыставки;
- проведение открытого мероприятия;
- проведение мастер-класса среди педагогов;

**Форма работы с родителями:**

**Сентябрь** - индивидуальные беседы о спортивном кружке «Будь здоров»

Буклеты «Физкультура или спорт. Как сделать правильный выбор?»

**Декабрь** - «Использование нестандартного оборудования в ДОУ» Мастер-класс, консультации, наглядный материал.

**Февраль** – участие в спортивном празднике «Веселые старты»

**Май** - отчет-презентация по работе спортивного кружка «Будь здоров»

## Тематический план кружковой работы в старшей группе

Месяц	Тема	Форма работы	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь	«Это Я»	Приветствие Игра «девочки и мальчики»	Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми	Музыкальное сопровождение
Сентябрь	Палочка-выручалочка	Игра «Совушка»; «Кто скорее»	Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой. Развивать ловкость, быстроту реакции.	Гимнастическая палка
Сентябрь	Народные игры	Игра «Жмурки» Упражнение с обручем	Развивать умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость, равновесие. Создавать положительное отношение к физкультуре. Формировать умение пользоваться спортивным инвентарем.	Обручи на каждого ребенка
Сентябрь	Народные игры	Игра «Гуси-лебеди» «Горелки»	Развивать ориентацию, координацию движений, умение играть вместе, сообща, согласно тексту. Вызывать у детей положительные эмоции.	Маска-шапочка для водящего
Октябрь	Волшебный шнурок	Игра «Мышеловка»	Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку. Развивать внимательность, ловкость при беге.	скакалки
Октябрь	Основные движения	Спортивное упражнение «Ходьба»	Закреплять умение ходить на носках руки за голову, на пятках, на наружных сторонах ног, с высоким подниманием	

			колена, приставным шагом вправо и влево.	
Октябрь	Покататься я хочу	Игра «Пожарные на ученье»	Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.	Гимнастическая скамейка.
Октябрь	Основные движения	Упражнения в равновесии. Игра «Мельница» (ОП)	Развивать чувство равновесия, тренировать вестибулярный аппарат, способствовать полноценному развитию.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки с песком.
Ноябрь	Мой веселый звонкий мяч	Игра «Вышибалы» «Брось 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).	Мячи на каждого ребенка
Ноябрь	Мой веселый звонкий мяч	Игра «Сбей мяч» «Школа мяча»	Развивать умение бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой. Формировать умение метать предметы на дальность с расстояния 3-4 м.	Мячи по количеству детей
Ноябрь	Лента красная-атласная	Ритмическая гимнастика с лентами Игра «С кочки на кочку»	Развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Развивать умение выполнять упражнение с лентами, в беге	Ленточки на каждого ребенка. Флажки, коврики (кочки)
Ноябрь	эстафеты	Игра «Дорожка препятствий»	Продолжать развивать умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	Гимнастические дуги

Ноябрь	Строевые упражнения	Упражнение «Перекат»; «Кувырок» Игра «Хитрая лиса»	Развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, обеспечить детям психологический и социальный комфорт.	Маты, маска шапочка – лисы.
Декабрь	Ритмическая гимнастика	«С мягкой игрушкой» п/игра «Елочки-пенечки»	Развивать умение сохранять равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.	Запись музыки «Волшебная страна» Музыкальное сопровождение
Декабрь	Спортивный марафон	Игра «Кошки-мышки» «Перелет птиц»	Развивать умение изменять направление в движении. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий	Спортивный инвентарь
Декабрь	Скоро праздник «Новый год»	Гимнастика «Как на тоненький ледок» Игра «Лохматый пес»	Нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку; закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; Развивать умение передвигаться по площадке, быстроту реакции.	Игрушка собачка
Декабрь	Скоро праздник «Новый год»	Игровое упражнение «Соберем снежки» Игра «Кот и мыши»	Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности	Корзина, снежки.
Январь	Зимнее путешествие колобка	Гимнастика для стоп Игра «Сделай фигуру»	Активизировать имеющиеся знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма.	Дорожки здоровья
Январь	Упражнение в равновесии	Игра «По узенькой дорожке»	Развивать умение перешагивать из круга в круг. Развивать умение удерживать	Обручи



			равновесие, координацию движений.	
Январь	Котята учатся прыгать	Игра-упражнение «Просыпаемся» Дыхательная гимнастика	Упражнять в прыжках на месте, вокруг предметов из кружка в кружок. Формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных.	Музыкальное сопровождение
Февраль	Антошка идет в армию»	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники»,	развивать общую выносливость организма; Закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; Развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений;	Мешочки с песком, мячи, корзина.
Февраль	Прогулка по лесу	Игра «Догонялки» Групповые упражнения с переходом	Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох. Развивать умение перестраиваться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, равнение в затылок, в колонне, в шеренге.	Мягкая игрушка
Февраль	Основные упражнения	Бег Игра «Я по горенке шла» (ОП)	Закреплять умение бегать не наталкиваясь друг на друга, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Развивать координацию движений, укреплять мышцы спины.	Кегли, мячи.
Февраль	Надо, надо умываться	Игра «Мое утро» Закаливающее носовое дыхание	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам; усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей. Воспитывать привычку делать гимнастику.	Музыкальное сопровождение

Март	Веселые блинчики	Игра эстафета «Пронеси-не урони» «Эстафета парами»	Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; Формировать и закреплять навыки правильной осанки; Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту;	Мешочки с песком (блинчики) Мячи набивные кегли
Март	Основные движения	Ползание и лазанье. Игр «Кто скорее доберется»	Развивать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами, переползанием через препятствие, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.	Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, гимнастическая дуга.
Март	Поиграй с медведем	Импровизированные упражнения для укрепления мышц рук и ног. П/ игра «У медведя во бору»,	Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.	Игрушка медвежонок
Март	Поиграй с медведем	Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса. П/игра «Медведь и зайцы»	Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, координацию движений, ловкость.	Маска-шапочка -медведь
Апрель	«Айболит и его друзья»	Хороводная игра «Зайнышка» Упражнение «Зайнышки»	Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.	Игрушка-зайка
Апрель	«Айболит и его друзья»	Музыкальная игра «Лиса и зайцы» П/игра «Лиса в норке»	Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Развивать умение выполнять движения согласно тексту, вызывать	Музыкальное сопровождение Игрушки лиса и заяц

			положительные эмоции у детей.	
Апрель	Основные упражнения	Ритмическая зарядка п/игра «Шишки, желуди, орехи» (ОП)	Тренировать ловкость, физическую выносливость, равновесие, внимательность. Развивать быстроту реакции, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Музыкальное сопровождение
Апрель	Прыгуны	Упражнение «Прыжки» П/игра «Кто лучше прыгнет?»	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, на одной ноге. Развивать координацию движений, ловкость.	Кубики, кегли.
Май	Прыгуны	Упражнение для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. П/игра «с кочки на кочку»	Формировать умение переступать на месте, не отрывая носки ног от пола, делать махи ногами вперед и назад. Укреплять мышцы ног. Развивать умение прыгать на двух ногах с одного места на другое не теряя равновесия.	Кубики, кегли, набивные мячи.
Май	Скоро лето	Игровые упражнения п/игра «Золотые ворота»	Повторить и закрепить различные виды двигательных упражнений. Воспитывать желание заниматься физкультурой для укрепления здоровья. Создать радостное настроение.	Запись музыки «Скоро лето»

## Список использованной литературы:

1. Занятия на прогулках С.Н. Теплюк издательство «Владос» 2002г
2. 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.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л.И Пензулаева. издательство «Мозайка-Синтез» Москва 2010г
4. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Л.И. Пензулаева Издательство «Владос» 2001г
5. Азбука физкультминуток для дошкольников. Старшая группа. В.И. Ковалько Издательство «Вако» Москва 2005г
6. Азбука физкультминуток для дошкольников. В.И. Ковалько Издательство «Вако» Москва 2006г
8. Фомина Н. А. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры», 2011г.
9. Яблонская С. В., Циклинс С. А. «Использование модулей для совершенствования двигательных качеств дошкольника» - М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с. [с 5-с 39]
10. Бабенкова. Е. А., Параничева Т. М. «Подвижные игры на улице» -М.: ТЦ Сфера, 2012.-96 с
11. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство «Мозайка-Синтез» 2016г под ред. Н.Е. Веркасы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой.
12. Хрестоматия Омское Прииртышье Е.Н Гаврилова, Т.А Васильева, И.А. Коломацкая, А.Ф. Кутузова. издательство БОУДПО «ИРООО» 2015г
13. <http://www.detkityumen.ru/presentations>
14. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/548> - Электронные образовательные ресурсы. Дошкольное образование. Национальный фонд подготовки кадров