**Рассмотрено УТВЕРЖДАЮ**

**на Педагогическом совете №\_\_\_\_\_**  **Заведующая**

**от «\_\_\_» сентября 2023 г. МДОУ ЦРР детский сад**

 **№ 9 «Родничок»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Усс**

 **Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка**

**детский сад №9 «Родничок»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**«КРЕПЫШОК»**

**для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

**(1 год обучения)**

 **Руководитель:**

**Инструктор по физической культуре:**

**Семенова Юлия Борисовна**

**Ессентуки, 2023-2024 гг.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Общее положение
3. Цель, задачи программы
4. Актуальность программы
5. Нормативная основа реализации программы
6. Пути реализации программы
7. Принципы реализации программы
8. Структура программы
9. Этапы реализации программы
10. Информационно-образовательная работа с детьми
11. Взаимодействие с родителями
12. Ожидаемый итоговый результат реализации программы
13. Перспективный план занятий
14. Диагностика
15. Результативность работы кружка
16. Методическая литература
17. Методическое обеспечение

**Пояснительная записка**

Программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «От рождения до школы». Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях города Ессентуки. Программа реализуется в работе кружка «Крепышок» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения детский сад №9 «Родничок».

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.

**Общее положение**

Помещение для кружка «Крепышок» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г., уставом МБДОУ.

**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.

**Нормативная основа реализации программы**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273- ФЗ
4. Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-З (ред. 26.03.2013)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения детский сад №9 «Родничок».
9. Локальные акты учреждения.

**Пути реализации программы**

1. Консультация с врачами-специалистами детской городской поликлиники и медицинскими работниками Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения детский сад №9 «Родничок».
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, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание 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, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься 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.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 60 часов.

Рекомендуемая наполняемость групп 10-15 человек.

Режим занятий 2 часа в неделю.

В месяц 8 занятий.

**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 ДОУ и педиатром детской поликлиники.
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, обручем, 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Занятие** |
| **Октябрь** | Поиграем с Петрушкой | 1 неделя |
| Веселые воробышки | 2 неделя  |
| В гости к Матрёшке | 3 неделя |
| Волшебное колесо | 4 неделя |
| **Ноябрь** | В гостях у белочки и зайчика | 1 неделя |
| Подарки | 2 неделя  |
| Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. | 3 неделя |
| Поиграем? | 4 неделя |
| **Декабрь** | В гости в деревню | 1 неделя |
| Подарки от Маши | 2 неделя  |
| В лес за ёлкой | 3 неделя |
| В гости к Снеговику | 4 неделя |
| **Январь** | Мчится поезд во весь дух | 1 неделя |
| Веселое путешествие | 2 неделя |
| **Февраль** | Так палка – так лошадка | 1 неделя |
|  | Строители | 2 неделя  |
|  | Летчики | 3 неделя |
|  | Весёлые кегли | 4 неделя |
| **Март** | Весна пришла | 1 неделя |
| Кот и мыши | 2 неделя  |
| В гости к солнышку | 3 неделя |
| Игротека | 4 неделя |
| **Апрель** | Весёлые косички | 1 неделя |
| Юные космонавты | 2 неделя  |
| Мы - водители | 3 неделя |
| Делай, как я! | 4 неделя |
| **Май** | Курочка и цыплятки | 1 неделя |
| Мой весёлый, звонкий мяч | 2 неделя  |
| Туристы | 3 неделя |
| Итоговое занятиеМагазин игрушек | 4 неделя |

 **Содержание программы**

**Месяц: Октябрь.**

1. **Тема 1. Вводное занятие. Поиграем с Петрушкой (2 часа).**

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.

1. **Тема 2. Веселые воробышки (2 часа).**

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.

1. **Тема 3. В гости к Матрёшке (2 часа).**

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действии с обручами.

1. **Тема 4. Волшебное колесо (2 часа).**

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

**Месяц: Ноябрь.**

1. **Тема 5. В гостях у белочки** **(2 часа).**

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.

1. **Тема 6. Подарки (2 часа).**

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.

1. **Тема 7. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек (2 часа).**

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**.**

1. **Тема 8. Поиграем? (2 часа).**

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

**Месяц: Декабрь.**

1. **Тема 9. В гости в деревню (2 часа).**

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

1. **Тема 10. Подарки от Маши (2 часа).**

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.

1. **Тема 11. В лес за елкой (2 часа).**

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

1. **Тема 12. В гости к Снеговику (2 часа)**

 Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

**Месяц: Январь.**

1. **Тема 13. Мчится поезд во весь дух** **(2 часа).**

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.

1. **Тема 14. Весёлое путешествие** **(2 часа).**

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

**Месяц: Февраль.**

1. **Тема 17. Так палка-так лошадка** **(2 часа).**

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

1. **Тема 18. Строители** **(2 часа).**

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.

1. **Тема 19. Летчики (1 час).**

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

1. **Тема 20. Весёлые кегли (2 часа).**

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

**Месяц: Март.**

1. **Тема 21. Весна в лесу. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

1. **Тема 22. Кот и мыши (1 час).**

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.

1. **Тема 23. В гости к солнышку (2 часа).**

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

1. **Тема 24. Игротека (2 часа).**

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

**Месяц: Апрель.**

1. **Тема 25. Веселые косички (2 часа).**

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с косичкой, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

1. **Тема 26. Юные космонавты**  **(2 часа).**

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

1. **Тема 27. Мы - водители (2 часа).**

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

1. **Тема 28. Делай, как я! (2 часа).**

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

**Месяц: Май.**

1. **Тема 29 Курочка и цыплятки** **(2 часа).**

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

1. **Тема 30  Мой весёлый, звонкий мяч (2 часа).**

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.

1. **Тема 31. Туристы (2 часа).**

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

1. **Тема 32. Итоговое занятие. Развлечение «В магазине игрушек» (1 час).**

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.

**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. Волошина Л.Н., Курилова Т.В Физическое развитие детей третьего года жизни. Методическое пособие для реализации образовательной программы «Теремок»/ Под редакцией И.А. Лыковой, Е.А. Сагайдачной. – М: Издательский дом «Цветной мир», 2019. – 80 с.
5. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
6. 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.
7. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.