Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №3

г. Котово Волгоградской области

**«Согласовано»**
Ст. воспитатель МДОУ – д/с №3
Ткаченко Н.В._____
«31» августа 2026 г.

**«Утверждаю»**
Заведующий МДОУ – д/с №3
Семкина Е.Н._____
31 августа 2026 г.

**Рабочая программа кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности**

**«Крепыш»**

**2026-2027 учебный год**

**Воспитатель:**

Пономарева О.В.

**г. Котово 2026 г.**

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная **физкультурно- оздоровительная программа** «***КРЕПЫШ***» обновлена с учётом развития дошкольного образования, физической культуры и спорта, технологий и социальной сферы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **программы** «***Крепыш***» - **физкультурно-оздоровительная**.

Реализуемая **программа** «***Крепыш***» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста и направлена на **укрепление** опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной **физкультуры**.

Таким образом, оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. На занятиях по **программе** в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. **Программа** обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию. Дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Актуальность **программы обуславливается тем**, что полученные на занятиях знания становятся для детей необходимой теоретической и практической основой к приобщению к здоровому образу жизни. У детей повышается уровень физической подготовленности, появляется потребность двигательной активности и физическому совершенствованию.

Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом. Учебный материал, представленный в **программе**, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

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 через подвижные игры фольклорного жанра.

Физическое воспитание в **дошкольном** образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни **детей**.

**Игра** – самая любимая и естественная деятельность **младших дошкольников**, отвечающая их жизненно важным потребностям. **Игра** занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. **Подвижные** игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

**Играя**, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. **Подвижные** игры проводятся ежедневно в группе или на **прогулке** в зависимости от погодных условий. При активной деятельности **детей** на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние **детей**: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью **подвижных** сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

**Подвижные** игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

Большую воспитательную ценность имеют правила **подвижных игр**. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от **детей волевых проявлений**, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием **подвижных** игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность.

Участие **детей** в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От **детей младшего дошкольного возраста** ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако ,**подвижные** игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы, ориентироваться в пространстве *(находить своё место)*. Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности **детей** в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Целью **кружка** является повышение двигательной активности **детей младшего дошкольного возраста**, через организацию **подвижных игр**.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к **подвижным играм**и игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта **дошкольников**новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Ожидаемый результат реализации **программы кружка подвижных игр** «***Крепышок***»:

- сформированность устойчивого интереса к **подвижным играм**;
- обогащение двигательного опыта **дошкольников**новыми двигательными действиями;
- развитие двигательных способностей;
- сформированность элементарных навыков здорового образа жизни.

Оптимальное использование **подвижных игр** *(физических упражнений)*приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность **детей**.

Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу – **возрастает скорость бега**, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления – *«Ножки», «Не боимся мы кота», «Пчелки и медведи», «У медведя во бору», «Мой веселый звонкий мяч», «Солнышко и дождик», «Самолёты», «Догони мяч», «Лошадки», «Солнечные зайчики», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Карусель», «Поезд»* и т. п.

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений – *«Лови –лови», «Зайка», «Веселые зайчата», «Зайцы и волк», «Допрыгни до воздушного шара», «Огуречик»* и т. п.

Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук – *«Самый меткий», «Мячики», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч», «Лови—бросай»* и т. п.

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить **детей** сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать – *«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «Пройди по верёвочке»* и т. п.

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у **детей** приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от **играющих** сообразительности и широкой ориентировки в пространстве – *«Пузырь», «Бабушка Маланья», «Птички летают», «Где звенит?», «Зайчики в домике», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль»* и т. п.

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как

крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота, так и мелких мышц рук, предплечья и спины – *«Кошка и мышки», «Подползи под воротца», «Проползи между пирамидками», «Птички в гнёздышках», «Кролики», «Наседки и цыплята»* и т. п.

## Задачи программы

*Оздоровительные*

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки; и речитатива слов в играх фольклорного жанра.
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.
3. Формирования правильного дыхания при произношении часто повторяющихся речитативов в играх-хороводах.

## 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.

**Учебно-тематический план**

| № п/п | Наименование темы |
|---|---|
| 1. | **Сентябрь.**<br>Мой веселый звонкий мяч (стих-е) |
| 1. | Веселые воробышки.(сюжет) |
| 1. | Волшебное колесо. (хоровод) |
| 1. | Развлечение №1 «Поиграем?» |
| 1. | **Октябрь.**<br>Встреча с грибом боровиком. ( сюжет) |
| 1. | Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.(диалог) |
| 1. | Мы – медвежата.(сюжет) |
| 1. | Развлечение №2 «Поиграем?». |
| 1. | **Ноябрь.**<br>Мы веселые игрушки.( диалог) |
| 1. | В гости к снеговику.(диалог) |
| 1. | В лес за елкой.(хоровод) |
| 1. | Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей). |
| 1. | **Декабрь.**<br>Мы – пловцы.(сюжет) |
| 1. | Летчики.(сюжет) |
| 1. | Веселые кегли.(сюжет) |
| 1. | Развлечение № 4 «Поиграем?». |
| 1. | **Январь.**<br>К нам пришел доктор Пилюлькин. (диалог) |

| | |
|---|---|
| 1. | Путешествие на поезде.(сюжет) |
| 1. | Защитники Отечества.(сюжет) |
| 1. | Развлечение №5 «Поиграем?». |
| 1. | **Февраль.**<br>Весна в лесу.(диалог) |
| 1. | В гости к солнышку(хоровод) |
| 1. | Вперед на пляж(сюжет) |
| 1. | Развлечение №6 «Поиграем?». |
| 1. | **Март.**<br>Мы – Веселые петрушки.(сюжет) |
| 1. | Юные космонавты.(сюжет) |
| 1. | Репка.(хоровод) |
| 1. | Развлечение №7 «Поиграем?». |
| 1. | **Апрель.**<br>В гости к ежику(сюжет) |
| 1. | Цыплята(сюжет) |
| 1. | Туристы(сюжет) |
| 1. | Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» |
| | Всего: |

## Содержание программы

**Месяц: Сентябрь.**

- **Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час).**

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.

- **Тема 2. Веселые воробышки (1 час).**

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.

- **Тема 3. Волшебное колесо (1 час).**

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

- **Тема 4. Развлечение № 1«Поиграем» (1 час).**

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

**Месяц: Октябрь.**

- **Тема 5. Встреча с грибом боровиком (1 час).**

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.

- **Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (1 час).**

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.

- **Тема 7. Мы – медвежата. (1 час).**

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**.**

- **Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?» (1 час).**

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

**Месяц: Ноябрь.**

- **Тема 9. Мы – веселые игрушки. (1 час).**

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

- **Тема 10. В гости к снеговику. (1 час).**

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.

- **Тема 11. В лес за елкой . (1 час).**

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

- **Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей). (1 час).**

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

**Месяц: Декабрь.**

- **Тема 13. Мы – пловцы. (1 час).**

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.

- **Тема 14. Летчики. (1 час).**

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

- **Тема 15. Веселые кегли. (1 час).**

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

- **Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?». (1 час).**

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

**Месяц: Январь.**

- **Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин. (1 час).**

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.

- **Тема 18. Путешествие на поезде. (1 час).**

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.

- **Тема 19. Защитники Отечества. (1 час).**

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

- **Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?» (1 час).**

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

**Месяц: Февраль.**

- **Тема 21. Весна в лесу. (1 час).**

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

- **Тема 22. В гости к солнышку. (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.

- **Тема 23. Вперед на пляж. (1 час).**

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

- **Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» . (1 час).**

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

**Месяц: Март.**

- **Тема 25. Мы – Веселые петрушки. (1 час).**

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

- **Тема 26. Юные космонавты (1 час).**

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

- **Тема 27. Репка. (1 час).**

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

- **Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?». (1 час).**

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

**Месяц: Апрель.**

- **Тема 29. В гости к ежику. (1 час).**

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.

- **Тема 30. Цыплята. (1 час).**

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.

- **Тема 31. Туристы. (1 час).**

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

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

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
2. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.

3. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
4. 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.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.