

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Улыбка»
МБДОУ «Улыбка»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
«Улыбка»
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И. В. Быкова
Приказ № 368
от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа

по дополнительному образованию детей 5-6 лет

«Растишка» (физическое развитие)

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы:
Леднёва А.В., воспитатель

г. Черногоorsk, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования воспитателя разработана с целью организации образовательной деятельности с детьми младшей группы общеразвивающей направленности 3-4 лет в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами в системе образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа **направлена** на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность программы, заключается в знании особенностей возрастной периодизации, которые необходимы для правильного построения программы «Растишка». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5-6 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5-6 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличение количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Для организации кружковой работы созданы все необходимые условия, разработана программа и тематические планы. Работа рационально сочетается с выполнением программных задач. Занятия проводятся во второй половине дня, учитывая интересы детей и их родителей.

Кружок «Растишка» направлен на полноценное, гармоничное развитие дошкольников, обогащение и совершенствование двигательного опыта детей, в процессе ознакомления с элементами спортивных игр.

Каждое занятие организуется в игровой форме и включает в себя:

- упражнения на профилактику плоскостопия, зрения, осанки;
- дыхательные упражнения;
- элементы самомассажа;

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи программы:

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).
3. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возраст воспитанников	Характеристики возрастных особенностей развития дошкольников
5-6 лет	<p>Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников. Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические.</p> <p>На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость. Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении с взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.</p>

Перспективно тематический план работы на учебный год.

Месяц	Структура занятия	Количество часов
Октябрь	<p><u>1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес» <p><u>2. «Веселые матрешки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой» <p><u>3. «По ниточке»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» <p><u>4. «Ловкие зверята»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу» <p><u>5. «Льдинки, ветер и мороз»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. ОРУ 3. ОВД <p>Игра «Делим тортик»</p> <p><u>6. «Береги свое здоровье»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнения регулирующие мышечный тонус «Дерево» <p><u>7. «Путешествие в страну спорта и здоровья»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер» <p><u>8. «Почему мы двигаемся?»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа движения 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка» 	8

<p>Ноябрь</p>	<p>4.Релаксация «Лес»</p> <p><u>1. «Зарядка для хвоста»</u> 1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»</p> <p><u>2. «Вот так ножки»</u> 1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.</p> <p><u>3. «Ребята и зверята»</u> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. 4. Релаксация под звучание музыки.</p> <p><u>4. «Пойдем в поход»</u> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»</p> <p><u>5. «Броски мяча»</u> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Игровое упражнение «Прокати мяч» 3. П/И «Ловкий стрелок» 4. Релаксация «Ветерок»</p> <p><u>6. Подбрасывание мяча</u> 1. Учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Игра «Меткий стрелок» 3. П/И «Ловишки»</p> <p><u>7. Упражнения в ходьбе и беге.</u> 1. Строевые упражнения. 2. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; 3. П/И «Снайпер» 4. Релаксация «Снежинка»</p> <p><u>8. Упражнения для плечевого пояса рук .</u> 1. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); 2. Игра «Юла» 3. П/И «Самолеты»</p>	<p>8</p>
<p>Декабрь</p>	<p><u>1. «Веселые танцоры»</u> 1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима»</p>	<p>8</p>

	<p>4. Релаксация «Снег»</p> <p><u>2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Ласточка» <p><u>3. Закрепление правильной осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает» <p><u>4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Задание на проверку своего пульса. 3. Комплекс упражнений на дыхание. 4. Упражнение «Жмурки» 5. Контрольное измерение пульса 6. Упражнение «Буратино» <p><u>5. Веселые старты</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная игра : мини-футбол 2. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Развитие скоростно-силовых способностей 4. П/И «Клубок ниток» <p><u>6. Русские народные игры.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры; 2. П/И «Перестрелка» 3. Комплекс упражнений на дыхание <p><u>7. «Соревнования по подвижным играм.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о разученных играх 2. Игра «Волк во рву» 3. Релаксация «Зима» <p><u>8. Эстафета с переноской предметов</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростно-силовых способностей 2. Разучивание игры «Береги предмет» 3. Игра «Перетягивание каната» 	
<p>Январь</p>	<p><u>1. «Мальвина и Буратино»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики» 3. Упражнения для мышц ног. 4. Упражнение «Буратино» <p><u>2. «Незнайка в стране здоровья»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем» 	<p>8</p>

	<p><u>3. Упражнения и игры на развитие внимания и сообразительности</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ладонь – кулак». 2. Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё» 3. Самомассаж <p><u>4. Игры на развитие памяти и внимания.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Повтори за мной» 2. Упражнение «Запомни движения» 3. Релаксация «Отдыхаем» <p><u>5. Игры на развитие воображения.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей воображение, интерес к играм 2. Игра «Волшебное яйцо» 3. Упражнение: «Узнай, кто я?» 4. Релаксация 	
<p>Февраль</p>	<p><u>1. Закрепление правильной осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах» <p><u>2. «Мы куклы»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс пластической гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы» 3. П/И «Ходим в шляпах» 4. Релаксация «Куклы отдыхают» <p><u>3. «Мы танцоры»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись» <p><u>4. «Путешествие в страну Шароманию»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Надуем шары» 2. упражнения на фитбол-мячах 3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 4. Релаксация «Шарик» <p><u>5. «Мир движений»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья. 2. Упражнение «Игра белок» 3. П/И «Разведчики» 4. Самомассаж кистей <p><u>6. «Красивая осанка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега 2. Упражнения «Хвостики» 3. П/И «Паровоз» 4. Релаксация (лежа на гимнастических ковриках) 	<p>8</p>

	<p><u>7. «Учись быстроте и ловкости»</u> 1. развитие ловкости; воспитание чувства ритма 2. Игра «Кто быстрее?», «Самый координированный» 3. П/И «Удочка с прыжками» 4. Самомассаж рук и лица</p> <p><u>8. Сила нужна каждому.</u> 1. Развитие силы и ловкости 2. Упражнение «Кто сильнее?» 3. П/И «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» 4. Релаксация «Весна»</p>	
Март	<p>1. «Поможем Буратино» 1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»</p> <p><u>2. «У царя обезьян»</u> 1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в виси. 4. упражнение «Положи банан»</p> <p><u>3. «Отгадай загадки»</u> 1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол–мячах 3. П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик»</p> <p><u>4. «Детский старт-нейджер»</u> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине»</p> <p><u>5. «Ловкий. Гибкий».</u> 1. Развитие гибкости и ловкости 2. Игровое упражнение «Снип–Снап» 3. П/И «Быстрая тройка» 4. Самомассаж головы</p> <p><u>6. Весёлая скакалка.</u> 1. Развитие ловкости и внимания 2. Упражнение «Медведь спит» 3. П/И «Веселая скакалка» 4. Релаксация на спине с закрытыми глазами</p> <p><u>7. Сила нужна каждому.</u> 1. Развивать выносливость и силу 2. Упражнение «Очистить свой сад от камней» 3. П/И «Снайпер»</p> <p><u>8. Кто быстрее?</u> 1. Развитие скоростных качеств</p>	8

	<p>2. Упражнение «Найди нужный цвет»,</p> <p>3. «Разведчики»</p> <p>4. Самомассаж нижних конечностей</p>	
Апрель	<p><u>1. «Будь здоров»</u></p> <p>1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»</p> <p>2. Игра «Прокати мяч»</p> <p>3. Упражнения со скакалками.</p> <p><u>2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</u></p> <p>1. Упражнение «Прыгалка»</p> <p>2. Комплекс пластической гимнастики</p> <p>3. Упражнения на самовытяжения.</p> <p>4. П/И «Не урони»</p> <p>3.«Старик Хоттабыч»</p> <p>1. Самомассаж стоп.</p> <p>2. «Дорожка здоровья»</p> <p>3. Танец «Утят»</p> <p>4. Упражнения с массажными мячами.</p> <p>5. Танец ножек «Матрешки»</p> <p>6. Упражнение «Переложи бусинки»</p> <p>7. Упражнение «Рисуем ногами»</p> <p>8. Релаксация «Спокойный сон»</p> <p><u>4. «Веселый колобок»</u></p> <p>1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.</p> <p>2. Упражнение «Скатаем колобок»</p> <p>3. П/И «Колобок и звери»</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами.</p> <p><u>5. «Ловкая и коварная гимнастическая палка»</u></p> <p>1. Развитие быстроты и ловкости</p> <p>2. Упражнение «Ноги выше от земли»</p> <p>3. П/И «Выбегай из круга»</p> <p>4. Самомассаж нижних конечностей</p> <p><u>6. «Команда быстроногих»</u></p> <p>1. Развитие силы и ловкости</p> <p>2. Игра «Гуси – лебеди»</p> <p>3. П/И «Лиса и куры»</p> <p>4. Релаксация «Весна»</p> <p><u>7.«Выбираем бег»</u></p> <p>1. Развитие скоростных качеств, ловкости</p> <p>2. Упражнение «Кто быстрее?»</p> <p>3. П/И «Сумей догнать»</p> <p>4. Самомассаж «Пальчики»</p> <p><u>8. «Метко в цель»</u></p> <p>1. Развитие меткости и координации движений</p> <p>2. Упражнение «Метко в цель»</p> <p>3. П/И «Салки с большими мячами»</p> <p>4. Релаксация на гимнастических ковриках</p>	8
Май	<p><u>1. «Цирк зажигает огни»</u></p>	8

	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление.</p> <p><u>2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</u> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в виси. 3. П/И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»</p> <p><u>3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»</u> Задания и конкурсы.</p> <p><u>4. «Мир движений и здоровья»</u> 1. Развитие скоростных качеств , ловкости 2. Упражнение "Хвостики" 3. П/И "Падающая палка" 4. Самомассаж лица</p> <p><u>5. Развитие выносливости</u> 1. Развитие выносливости, быстроты и реакции 2. Упражнение "Бездомный заяц» 3. «Лошадки» 4. Релаксация «Весна»</p> <p><u>6. Развитие реакции</u> 1. Упражнение «Пустое место» 2. П/И «Часовые и разведчики» 3. Самомассаж кистей рук</p> <p><u>7. Мы строим крепость</u> 1. развитие физических качеств выносливости и ловкости 2. Упражнение «Мороз – Красный нос» 3. Игры по желанию детей 4. Релаксация на гимнастических ковриках</p> <p><u>8. Упражнение на выносливость</u> 1. Упражнение «Пустое место» 2. Игры по желанию детей 3. Упражнение "Бездомный заяц» 4. Упражнения на дыхание и расслабление. 5. Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?» »</p>	
	<u>Итого</u>	64

Учебный план

Формы работы: групповая.

Продолжительность занятий – 25 минут

С 01 октября - 31 мая

№	Форма работы	Количество часов в	Количество	Количество
---	--------------	--------------------	------------	------------

		неделю	часов в месяц	часов в год
1	Групповая работа	2	8	64
	Итого	2	8	64

Планируемые результаты работы с воспитанниками

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей;
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- Положительный результат темпов прироста физических качеств;
- Обогащение и совершенствование двигательного опыта детей в процессе спортивных игр;

Материально-техническое обеспечение

Название	Количество (шт)
1. Шведская стенка	1 шт
2. Скамья гимнастическая	3 шт
3. Скамья гимнастическая (наклонная)	2 шт
4. Мяч фитбол d=65 см	9 шт
5. Кольцеброс	4 шт
6. Кольцо для баскетбола	2 шт
7. Дартс	2 шт
8. Дартс(на липучках)	2 шт
9. Скакалка резиновая	22 шт
10. Коврик гимнастический	20 шт
11. Мешочек для метания	30 шт
12. Канат для спортивных игр	2 шт
13. Конус сигнальный	12 шт
14. Палка гимнастическая 50 см	21 шт
15. Обруч гимнастический (60 см)	14 шт
16. Дуги для пролезания	4 шт. 2 набора
17. Мат гимнастический	3 шт
18. Батут детский	2 шт
19. Детский массажный коврик для профилактики плоскостопия	2 шт
20. Дорожка массажная (ребро)	2 шт
21. Детский тренажер	3 шт
22. Степы	3 шт
23. Мяч резиновый d=15 см	10 шт
24. Мяч резиновый d=30 см	10 шт
25. Мяч волейбольный	5 шт
26. Мяч баскетбольный	5 шт
27. Мяч набивной	7 шт
28. Мягкий модуль-тренажер Балансир	2 шт
29. Мешочки с грузом для равновесия	28 шт
30. Кегли	18 шт
31. Стойка для обручей	1 шт
32. Массажный мяч игольчатый	24 шт
33. Гантели (200 гр)	4 шт

34. Гантели (пластмассовые)	50 шт
35. Ключки	2 шт.

Список литературы

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Мальши-крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.