

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «СОЛНЫШКО»»  
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 21 «Солнышко»



О.Н. Лесных  
Приказ № 102- од от 29 .08. 2024год

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Здоровячок»

Напрвленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
воспитатель  
Кулакова Л.И.

с. Левокумское  
2024 – 2025 уч. год.

Содержание.

№	Раздел	№ Страницы
<b>1.Целевой раздел</b>		
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Актуальность программы.	6
1.3.	Цель и задачи программы.	6
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы.	7
1.5.	Значимые для разработки и реализации дополнительной Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы.Целевые ориентиры образования. -формы аттестации; - оценочные материалы.	8
<b>2.Содержательный раздел</b>		
2.1.	Описание образовательной деятельности по программам дополнительного образования по направлениям развития воспитанников.	9
2.2.	Учебный (тематический) план	10
2.3.	Содержание учебного (тематического) плана	11
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.	14
<b>3. Организационный раздел</b>		
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающиеразвитие ребенка.	15
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	15
3.3.	Условия реализации программы.	15
3.4.	Календарный учебный график	16
3.5.	Методические материалы	16
3.6.	Методические материалы.	16
3.7.	Список литературы	16

## Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (порядок утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629) регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Подвижные игры являются эффективным средством формирования личности дошкольника, его нравственные качества и эстетические восприятия. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышц групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развивается скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер. На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывает двигательный режим в группах детей младшего дошкольного возраста. Чем больше ребёнок целенаправленно двигается, чем больше у него двигательный опыт, тем более высокого уровня он достигает при выполнении прыжковых упражнений.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых воспитанников, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса
- в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию воспитанников к жизни в обществе;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Кружковая работа реализуется в совместной деятельности с детьми. Образовательный процесс строится на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка основана на программе О.В. Бережновой, В.В. Бойко «Малыши-крепыши» для детей от 5 до 6 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности и ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

### **Особенности обновления программы:**

Основой методики проведения образовательной деятельности по физической культуре в 2024 – 2025 учебном году является использование игровой технологии. Игровая форма образовательной деятельности, создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей к обучению прыжкам и созданию условий для организации детской физкультурно-спортивной деятельности, с помощью которой дети смогут познавать физкультурно - спортивные упражнения и научиться на практике, выполнять прыжки.

Теоретико-методологической основой работы являются «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Л.Н.Волошиной:

**Цель игровой технологии:** будить воображение ребенка, создавать условия для того, чтобы как можно больше изобретательности, творчества проявили сами дети. Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

### **Задачи:**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

В отличие от игр вообще, игровая технология обладает существенным признаком – четко обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Реализация игровых приемов и ситуаций в разных формах непосредственно образовательной деятельности происходит по таким основным направлениям:

- дидактическая цель ставится перед детьми в форме игровой задачи;
- познавательная деятельность подчиняется правилам игры;
- учебно-наглядный материал используется в качестве ее средства, в познавательную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую;
- успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

### **Компоненты игровых технологий:**

- мотивационный;
- ориентационно-целевой;
- содержательно-операционный;
- ценностно-волевой;
- оценочный

### **Этапы игровых технологий:**

**Первый этап.** Подготовка к игре. (Логика подготовки к игре связана с компонентами игры: мотивационным, ориентационным, содержательно-операционным, ценностно-волевым и оценочным).

**Второй этап.** Проведение игры. (Необходимым элементом проведения игры является наличие эмоционального фона, заинтересованности. В

процессе игровой деятельности должна разрешаться проблемная ситуация.)

**Третий этап.** Подведение итогов игры. (При подведении итогов следует исходить из конечного результата игры, то есть степени усвоения знаний, формирования убеждений, развития самостоятельного творческого мышления.)

Игровые технологии должны будут отвечать психологически обоснованным требованиям к использованию игровых ситуаций в детском саду: игровая ситуация должна создавать ребенку возможность принятия на себя роли действующего в игровой ситуации персонажа.

## **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что различные виды движения, используемые в подвижных играх, являются важнейшим средством развития физической активности дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных прыжков лежат физические упражнения, движение простых видов прыжков, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее физическому развитию ребенка.

Подвижные игры являются лучшим средством активного развития.

Игровая деятельность и развитие разных видов движений развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. ОВД по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению упражнений.

В играх дети упражняются в различных видах движения, незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Здоровячок» заключается в том, что кружок по ней способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на занятиях.

## **1.3. Цель и задачи программы.**

Развитие общей моторики у детей дошкольного возраста.

**Задачи** развития физкультурно-спортивного представления у детей старшей группы

### **Образовательные.**

- Формировать у детей навыки и интерес к физической культуре.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно-оздоровительной работы. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями.

### **Развивающие.**

- Развивать у детей двигательные качества: ловкость, быстроту, координацию.
- Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей через физическую культуру

### **Воспитательные.**

- Воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность, совершенствовать коммуникативные способности детей.
- Воспитывать привычку к повседневной физической активности и заботе о здоровье

### **Задачи физкультурно-спортивной направленности.**

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств
- Создать условия для всестороннего развития детей
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка.

### **Задачи по развитию физкультурно-спортивной направленности**

- Достижение соответствующего возрасту уровня физической подготовленности, развития физических качеств, ориентировки в пространстве и координации движений и др.
- Применение специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, развивающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня со всей подгруппой детей, длительность занятия составляет 25 минут (1 практическое занятие, итого 36 учебных часа в год). Расписание занятий составлено для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха воспитанников, с учетом пожеланий детей, родителей (законных представителей), а также возрастных особенностей детей.

**Кружок по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1. 4. Принципы и подходы к формированию программы.**

- принцип гармоничного образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- реализация программы в формах специфических для детей дошкольного возраста прежде всего в форме игры и спортивной активности.

**Сроки реализации программы – 1 год.**

**Режим занятий: 1 раз в неделю, во второй половине дня.**

Среда с 15.30 до 15.55

Руководитель: Кулакова Л.И.

**Формы обучения:** очная форма, подгрупповая, специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению ОВД.

**Виды занятий:** практические занятия.

## **Значимые для разработки и реализации дополнительной Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

### **Старший дошкольный возраст – 5 - 6 лет.**

#### **К шести годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 6 см., на протяжении года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 100 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка не очень хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках. В возрасте 5-6 лет ещё не улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения, но не все. Они ещё не способны дифференцировать свои мышечные усилия и ещё не появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Частый пульс составляет 30-40 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

## **Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры образования.**

### **Дети будут знать:**

Основы воздействия двигательной активности на организм детей.

Способы сохранения и укрепления здоровья

Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

### **Дети будут уметь:**

Составлять с воспитателем режим дня и соблюдать его

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков  
Заботиться о своем здоровье

Выполнять простые виды прыжков, и с препятствиями.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате у детей:

- будут сформированы психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), разовьётся координация, меткость, ориентировка в пространстве;
- воспитаются волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- сформируется интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта- укрепится здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по программам дополнительного образования по физкультурно-спортивным направлениям развития воспитанников.**

На современном этапе всё больше внимания уделяется практическим заданиям так как развитие и активность мышечного тонуса. Физкультурно- спортивная деятельность зарождается в дошкольном детстве. В связи с этим особый интерес представляет детская игровая деятельность.

Неутолимая жажда новых впечатлений, любознательность, постоянное стремление к лучшему результату, самостоятельно и с воспитателем выполнять упражнения. С помощью инструктора можно поддержать и развить в ребенке интерес к физической культуре.

Если мы будем использовать наряду с другими приемами, методами и средствами, то становление ребёнка как самостоятельной, инициативной личности будет проходить успешнее.

В рамках практической деятельности обучение идет с опорой на непосредственный опыт ребенка, на его расширение в ходе различным способом достигнуть активного результата. Мы детям не сообщаем готовые знания, не предлагаем способы деятельности, а создаём проблемную ситуацию, решить которую ребёнок сможет, если привлечёт свой опыт, установит в нём иные связи, овладевая при этом новыми знаниями и умениями. В процессе игровой деятельности на занятиях физической культуры, кружков дети учатся разным упражнениям и ставят перед собой цель, решают задачи и выполняют их.

#### **Принципы обучения:**

Принцип оздоровительной направленности осуществляется индивидуальный подход к детям.

Принцип наглядности разных видов упражнений

#### **Методы и приемы обучения:**

- игровой: создание игровых ситуаций, игры с различными ОВД (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание, подлезание), игры малой подвижности, игровые упражнения;



- наглядный: показ упражнения, оборудование для проведения физкультурно-спортивной работы, и др.;
- практический: выполнение практических упражнений с детьми, игровая.

#### **Формы организованной образовательной деятельности.**

При работе с детьми среднего возраста педагог должен направлять свои условия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приема элементарной страховки и правильному (по назначению) использовать правильное оборудование.

Сюжетно-ролевые игры, построенные на сказочной или реальной основе. Беря на основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадионом, цирк, сказочные сюжеты и т.д.

Игровые целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой подвижности и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

#### **Интеграция содержания образовательной области.**

**Образовательные области**

**Физическое развитие:** занятия: утренняя гимнастика физическая культура, дыхательная гимнастика, прогулка, подвижные игры.

**Познавательное развитие:** активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудование, организация специальных упражнений, закрепляющих знания в играх.

**Социально-коммуникативное развитие;** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценки действий и поведения сверстников привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**Художественно-эстетическое развитие;** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внутреннего вида детей и инструктора по физической культуре, оформление спортивного зала исполнение в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарные физкультурные пособия картинки и т.д. **Речевое развитие;** побуждение детей к проговариванию упражнений поощрение речевой активности в процесс двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятия физической культурой, организация игр, упражнения под текст стихотворения.

## **2.2. Учебный (тематический) план работы на 2024-2025 учебный год.**

месяц	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	Теория (объяснение правил игры)	практика	
Сентябрь	«Здравствуй, осень»	100 минут	20 минут	80 минут	«Развлечение «Здравствуй,

					осень"
Октябрь	«Весёлая тренировка»	100 минут	20 минут	80 минут	Развлечение: «Дружим с витаминами»
Ноябрь	«Путешествие на остров здоровья»	100 минут	20 минут	80 минут	Развлечение: «В гостях у солнышка»
Декабрь	«В гостях у зимы»	100 минут	20 минут	80 минут	«В зимнем лесу»
Январь	«Путешествие в страну мячей»	100 минут	20 минут	80 минут	«Колобок»
Февраль	«Затейники»	100 минут	20 минут	80 минут	«Цирк зажигает огни»
Март	«Прогулка по весеннему лесу»	100 минут	20 минут	80 минут	«Деревья в лесу»
Апрель	«Весёлые старты»	100 минут	20 минут	80 минут	«Полёт на луну»
май	«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	100 минут	20 минут	80 минут	«Юные спортсмены»

### 2.3. Содержание учебного плана. Старшая группа 2024 -2025 уч. г.

Месяц, неделя	ОВД	Наименование подвижной игры	Программное содержание	Итоговые мероприятия
Сентябрь 1 неделя	1.Бег 2.Равновесие	«Стадо и волк» «Пройди по бревну»	Уметь двигаться врассыпную, имитировать игровые движения Уметь ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие	«Развлечение «Здравствуй, осень»
2 неделя	1.Бег 2. Ориентировка	«Самолёты» «Найди себе пару»	Уметь двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, действовать по сигналу. Уметь ориентироваться в пространстве.	
3. неделя	1.Бег 2.Метание	«Заря-Заряница..» «Кто дальше бросит?»	Уметь выполнять движения в соответствии с текстом, метать в цель.	
4. неделя	1.Бег 2. прыжки	«Хитрая лиса» «Волк и зайцы»	Развивать ловкость, уметь спрыгивать с предметов, бегать врассыпную	

<b>Октябрь</b> 1 неделя	1.Бег 2. Ориентировка	«Мы весёлые ребята», «Где звенит?»	Уметь двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, действовать по сигналу. Уметь ориентироваться в пространстве	Развлечени е: «Дружим с витаминам и»
2 неделя	1.Бег 2.Метание	«Ловишка» «Забрось мяч в кольцо»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Уметь отталкивать мяч двумя руками.	
3. неделя	1.Бег 2.Равновесие	«Мы весёлые ребята», «Пройди по мостику»	Уметь бегать не натыкаясь друг на друга. Двигаться ритмично, согласно текста.	
4. неделя	1.Бег 2.Лазанье	«Пчёлы и медведи» «Проползи по мостику»	Уметь ходить в колонне по одному в прямом направлении, ползать на четвереньках по ограниченной поверхности.	
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	1.Бег 2. прыжки	«Перебежки» «Огуречик»	Уметь бегать друг за другом небольшими подгруппами, прыгать на двух ногах в прямом направлении.	Развлечени е: «В гостях у солнышка»
2 неделя	1.Бег 2. прыжки	«Ловишка, бери ленту» «Допрыгни до мяча»	Уметь ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Уметь выполнять прыжки в высоту с места	
3. неделя	1.Бег 2.Бросание	«Сокол и голуби» «Лови – бросай»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Уметь бросать мяч двумя руками.	
4. неделя	1.Ползание, лазанье 2.Равновесие	«Котята и щенята» «Ходьба по дорожке»	Уметь ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, выполнять ходьбу по ограниченной площади	
<b>Декабрь</b> 1 неделя	1.Бег 2. прыжки	«Стадо и волк» «Весёлые зайчата»	Уметь быстро двигаться по сигналу, подпрыгивать на месте	«В зимнем лесу»
2 неделя	1.Бег. ходьба 2. Ориентировка	«Карусель» «Найди флажок»	Уметь выполнять действия согласно текста, развивать выдержку, внимание, терпение, учить ориентироваться в пространстве.	
3. неделя	1.Бег 2. прыжки	«Мышеловка» «Поймай комара»	Уметь быстро двигаться по сигналу, подпрыгивать на месте	
4. неделя	1.Бег	«Самолёты»	Уметь двигаться врассыпную,	

	2.Метание	«Мячики»	не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в метании мячей вдаль.	
<b>Январь</b> 1 неделя	1.Бег 2.Лазанье	«Гуси-лебеди» «Перелёт птиц»	Формировать умение имитировать игровые движения, бегать не наталкиваясь друг на друга. Двигаться в соответствии с текстом. Уметь подлезать под дугу	«Колобок»
2 неделя	1.Бег 2.Лазанье	«Бездомный заяц» «Медведи и пчёлы»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друг, ориентироваться в пространстве. Уметь подлезать под дугу.	
3 неделя	1.Бег. 2. ходьба	«Карусель» «Совушка»	Уметь ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Выполнять действия по сигналу.	
4 неделя	1.Бег 2.Метание	«Птички и клетка» «Мячики»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в метании мячей вдаль.	
<b>Февраль</b> 1 неделя	1.Бег. прыжки 2.Метание	«Птички и птенчики» «Самый меткий»	Формировать умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях. Упражнять в метании.	«Цирк зажигает огни»
2 неделя	1.Бег 2.прыжки	«Зайцы и волк» «Найди зайчика»	Уметь выполнять действия согласно текста, развивать выдержку, внимание, терпение, уметь ориентироваться в пространстве	
3 неделя	1.Бег. 2. Ориентировка	«2 мороза» «Найди мяч»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать наблюдательность	
4 неделя	1.Ориентировка 2. метание	«Найди себе пару» «Кто дальше бросит мешочек?»	Упражнять в метании. Уметь выполнять действия согласно текста	
<b>Март</b> 1 неделя	1. Бег 2.Равновесие, прыжки	«Сокол и голуби» «Волк во рву»	Формировать умение имитировать игровые движения. Двигаться в соответствии с текстом.	«Деревья в лесу»
2 неделя	1.Бег 2.прыжки	«Беги из круга» «Волк и зайцы»	Двигаться в соответствии с текстом.	
3 неделя	1. ходьба 2. прыжки	Хоровод «Мы на луг ходили» «Допрыгни до шарика»	Формировать умение водить хоровод, прыгать в высоту с целью достать предмет	

4 неделя	1. ходьба. бег 2. прыжки	«Совушка», «С кочки на кочку»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать с продвижением вперёд.	
<b>Апрель</b> 1 неделя	1. ходьба. 2 бег	«Водяной» «Мыши в кладовой»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	«Полёт на луну»
2.неделя	1.Бег 2.Подлезание	«Карусель» «Кролики»	Уметь ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Выполнять действия по сигналу.	
3. неделя	1.Бег 2.прыжки	«Космонавты» «Волк во рву»	Формировать у детей умение прыгать в высоту с целью достать предмет	
4.неделя	1.Подлезание 2.Бег, ходьба	«Мыши в кладовой» «Карусель»	Уметь ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Выполнять действия по сигналу.	
<b>Май</b> 1 неделя	1.Бег 2.прыжки	«Ловишка из круга» «Лягушки и цапля»	Уметь двигаться врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать не мешая друг другу.	«Юные спортсмены»
2.неделя	1.Подлезание 2.Бег 3.метание	«Мыши в кладовой» «Охотники и зайцы»	Формировать умение подлезать под верёвку, не задевая её. Ориентироваться в пространстве	
3. неделя	1. Ходьба 2. Прыжки 3. Подлезание	«Летает – не летает», «Кролики»	Совершенствовать умение ходить в колонне друг за другом, выполнять действия согласно тексту, подлезать под дугу	
4.неделя	1. бег 2. прыжки в высоту 3. Ориентировка	«Кто быстрее снимет ленту» «Быстрее по местам»	Формировать умение имитировать игровые движения. Прыгать в высоту с целью достать предмет. Ориентироваться в пространстве.	

#### 2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### 2.5. Взаимодействие с родителями:

- памятки; наглядная информация.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.

Для успешной реализации Программы дополнительного образования должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- б) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Важнейшим условием реализации Программ дополнительного образования является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными. Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям ФГОС ДО. Она содержательно-насыщенная, развивающая; трансформируемая; полифункциональная; вариативная; доступная; безопасная; эстетически-привлекательная.

Предметно-пространственная среда предусматривает решение задач:

1. Обеспечение условий для развития познавательных и творческих способностей детей.
2. Поддержание познавательной активности, инициативности, обеспечение их дальнейшего роста.
3. Создание условий для реализации усвоенных на занятиях способов деятельности, приобретенных знаний.
4. Создание условий для эмоционального проживания ребенком различных ситуаций с целью осмысления воспринятых содержаний.

### **3.3. Условия реализации программы.**

#### **Спортивный инвентарь:**

1. Организация предметно – пространственной среды: групповая комната;  
Оборудование:
  1. Скамейка гимнастическая
  2. Обручи
  3. Гимнастические палки
  4. Конусы - пластиковые препятствия.
  5. Дуги.

6. Коррекционная лесенка.

7. Мячи.

### 3.4. Календарный учебный график.

старшая подгруппа

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Режим занятий (количество и продолжительность занятий в неделю (с учетом рекомендаций, определенных в СанПиН 1.2.365-21)).
1	36	36	36	10.09.2024	27.05.2025	4 занятия в месяц, продолжительность - 25 мин.

### 3.5. Расписание на 2024-2025 год.

Руководитель	Название программы	Режим работы	Место проведения
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>			
Кулакова Л.И.	«Здоровячок»	среда 15.30 до 15.55	Групповая комната

### 3.6. Методические материалы.

- Наглядное пособие (показ)
- Подвижные игры
- Импровизация

### 3.7.Список литературы.

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир»,2017.

2. Л.Н. Волошина Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников  
Методическое пособие. – Учитель, 2020.

Список детей, посещающих кружок

Всего 7 детей

1 мальчик: Малицин Захар

6 девочек :

1. Ерёменко Пелагея
2. Гасанова Малика
3. Молодых Мира
4. Саидова Самира
5. Стручкова Аня
6. Яговитова Даша

Всем по 5 лет

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

### **Подвижная игра «Передай – встань»**

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

### **Подвижная игра «Найди мяч»**

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

### **Подвижная игра «Два мороза»**

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех



остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

**Варианты:** За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

### **Подвижная игра «Карусель»**

**Цель:** Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

**Описание:** Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!».

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:** Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

### **Подвижная игра «Угадай, кого поймали»**

**Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

**Правила:** Возвращаться по сигналу «Пора домой».

**Варианты:** Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

#### **Подвижная игра «Стадо и волк»**

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

#### **Подвижная игра «Гуси – Лебеди»**

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

#### **Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»**

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

#### **Подвижная игра «Быстрой по местам»**

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места.

Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

### **Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга — ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

### **Подвижная игра «Медведь и пчелы»**

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку, развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

### **Подвижная игра «Свободное место»**

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

### **Подвижная игра «Волк во рву»**

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий — волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

### **Подвижная игра «Лягушки и цапли»**

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

### **Игра «Водяной»**

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача — определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

### **Подвижная игра «Космонавты»**

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим!

. Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

### **Подвижная игра «Сокол и голуби»**

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети — голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

### **Подвижная игра «Птички и клетка»**

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрывать клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

#### **Подвижная игра «Самолеты»**

Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

#### **Подвижная игра «Совушка»**

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» — все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

#### **Подвижная игра «Бездомный заяц»**

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спаситься заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

**ПОСЕЩАЕМОСТЬ КРУЖКА «ЗДОРОВЯЧОК» РАЗНОВОЗРАСТНОЙ «Б» ГРУППЫ в 2024-2025 уч.г.**

№	Фамилия, имя ребенка	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			феврал ь				март				апрель					май			
		4	1	18	2	2	9	1	2	3	6	1	2	2	4	1	1	2	1	2	2	5	1	1	2	5	1	1	2	2	9	1	2	3	7	14	2	28
1	Гасанова Малика																																					
2	Ерёменко Пелагея.																																					
3	Малицин Захар.																																					
4	Молодых Мира.																																					
5	Саидова Самира.																																					
6	Стручкова Аня																																					
7	Яговитова Даша																																					
8																																						
	Присутст.																																					









