

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»  
(МАОУ СОШ №1)**

Согласовано  
Педагогическим советом  
«14» марта 2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №1  
С.Н.Захарова  
14.03.2022



**Дополнительная образовательная программа  
по физической культуре  
«Развивайка»  
для детей 3 – 5 лет**

**Автор-составитель:**  
*Бакиева Эльвира Вильевна,  
инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория*

Тобольск, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, т. к. практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Одной из задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

### **Практическая значимость**

Программа предназначена для детей 3 – 5 лет, разработана на основе «Занимательной физкультуры в детском саду» К.К. Утробиной. В этом возрасте у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время внимание неустойчиво. Детям свойственно желание включаться в новые разнообразные виды движений.

### **Вид программы**

Авторская.

### **Направленность**

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств (физкультурно-оздоровительная).

### **Цель и задачи**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и работоспособности.

**Образовательные:**

- Формирование у детей двигательных умений и навыков.

**Воспитательные:**

- Формирование интереса к физическим упражнениям.

**Возрастные особенности детей 3-5 лет**

На 5-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Режим занятий**

Продолжительность занятия – 20 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 32 раза в год в спортивном зале.

**Вводная часть**

Занимательная разминка – 4 мин.

**Основная часть**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин.

ОРУ – 3-5 мин.

ОВД – 5-6 мин.

Веселый тренинг – 2 мин.

Подвижная игра – 3 мин.

**Заключительная часть**

Игра малой подвижности – 1 мин.

Или упражнения на расслабление.

Занимательная разминка

### **Прогнозируемые результаты**

Реализация дополнительной оздоровительно-развивающей программы предполагает следующие ожидаемые **результаты**:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

### **Итоговая форма проведения работы**

Открытое занятие в конце года.

### **Учебный план**

#### **Темы и количество часов**

1. «С обручем», 1 час.
2. «С большим мячом», 1 час.
3. «С платочком», 1 час.
4. «С большим мячом», 1 час.
5. «Поиграем», 1 час.
6. «С кубиками», 1 час.
7. «Со средним мячом», 1 час.
8. «С плоской палкой», 1 час.
9. «С большим мячом», 1 час.
10. «Поиграем», 1 час.
11. «С косичкой», 1 час.
12. «Со средним мячом», 1 час.
13. «С кубиками», 2 часа.
14. «С большим мячом», 2 часа.
15. «Поиграем», 1 час.
16. «С обручем», 2 часа.
17. «С большим мячом», 2 часа.
18. «Поиграем», 1 час.
19. «С плоской палкой», 2 часа.
20. «С большим мячом», 2 часа.
21. «Поиграем», 1 час.

22. «С косичкой», 2 часа.  
23. «С большим мячом», 2 часа.  
24. «Поиграем», 1 час.

### **Содержание программы**

**Виды ходьбы:** на носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

**Виды бега:** легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

**Виды прыжков:** прыжки на двух ногах; подскоки (прыжки с ноги на ногу).

**Виды ходьбы на четвереньках:** «Раки» - и. п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т. д.; «Обезьянки» - высокие четвереньки. «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

### **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

#### **1 комплекс (октябрь, ноябрь)**

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### **2 комплекс (декабрь, январь, февраль)**

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.

Слегка подергать кончик носа.

Указательным пальцем массировать ноздри.

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

### **3 комплекс (март, апрель, май)**

«Моем» кисти рук

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

### **Полоса препятствий (ОВД)**

Задачи: обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

### **Перечень игровых заданий**

№1

- Ходьба по веревке прямо
- Прыжки в длину с места
- Ползание на четвереньках прямо до ориентира
- Метание мешочка вдаль

№2

- Ходьба, перешагивая через модули
- Прыжки вверх, ударить в бубен
- Пролезание в обруч прямо
- Катание мячей

№3

- Ходьба по наклонной доске
- Прыжки из обруча в обруч
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- Метание в цель

№4

- Ходьба по ребристой доске
- Прыжки на батуте

- Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
- Бег между ориентирами

№5

- Ходьба по гимнастической скамье
- Прыжки через несколько гимнастических палок
- Пролезание под скамейкой прямо
- Кегельбан

№6

- Ходьба
- Прыжки через кубики
- Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
- Бросание и ловля большого мяча

### **Веселый тренинг**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

### **Перечень игровых упражнений**

1. «КАЧАЛОЧКА». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА». Лежа на животе – руки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК». сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА». Лежа на животе, руки вверх - в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

### **ОРУ, ОВД, веселый тренинг, подвижные игры**

#### **Сентябрь**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1

Без предметов

Игра «Полоса препятствий»

«Кошечка»

«Солнышко и дождик»



«Найди игрушку»

С большим мячом

Игра «Полоса препятствий»

«Цапля»

«Догони мяч»

«Поиграем!»

### **Октябрь**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1

С платочком

Игра «Полоса препятствий»

«Морская звезда»

«Мы - осенние листочки»

«Зайчата»

С большим мячом

Броски вверх

Прокатывать вперед

«Оловянный солдатик»

«По ровненькой дорожке»

«Едет-едет паровоз»

### **Ноябрь**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1

С кубиками

Игра «Полоса препятствий»

«Самолет»

«Кот и мыши»

«Великаны и гномы»

Со средним мячом

Броски вдаль

Потягивание

«Найди игрушку»

«Медведь»

### **Декабрь**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2

С флажками

Игра «Полоса препятствий»

«Ах, ладошки Самолёты»

«Поиграем!»

С большим мячом

Броски большого мяча парами

«Карусель»

«Не боимся мы кота»

«Едет-едет паровоз»

### **Январь**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2

С косичкой

Игра «Полоса препятствий»

«Танец медвежат»

«Веселые зайчата»

С большим мячом

Бросать мяч в горизонтальную цель

Катить руками друг за другом

«Танец медвежат»

«Снежинки и ветер»

«Тишина у пруда»

### **Февраль**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2

С кубиками

Игра «Полоса препятствий»

«Морская звезда»

«Кролики»

«Великаны и гномы»

С большим мячом

Бросок вверх и ловля двумя руками

Катить руками перед собой

«Самолет»

«Цветные автомобили»

«Медведь»

### **Март**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №3

С флажками

Игра «Полоса препятствий»

«Ножницы»

«Трамвай»

«Деревья и птицы»

С большим мячом

Бросание мяча через шнур двумя руками

Катание мячей в ворота друг другу

«Колобок»

«Найди свой цветок»

### **Апрель**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №3

Без предметов

Игра «Полоса препятствий»

«Кошечка»

«Птички в гнёздышках»

С большим мячом

Бросание мяча об пол и ловля двумя руками

Прокатывать мяч друг другу, сидя на полу

«Цапля»

«Мыши в кладовой»

### **Май**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №3

С кубиками

Игра «Полоса препятствий»

«Ножницы»

«Котят и щенята»

«Тишина у пруда»

С большим мячом

Ребенок ловит мяч от инструктора и возвращает его обратно

«Танец медвежат»

«Найди свой цвет»

## **Календарно-учебный график**

### **Октябрь**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, по «следам», ходьба из обруча в обруч); учить прыжкам в высоту до предмета, в длину с места (20 см), запрыгивать на предметы (10 см).

Пособия: обручи по кол-ву детей, скамейка, «следы», длинная веревка, мячи по кол-ву детей, дуги для подлезания.

### **Ноябрь**

Задачи: упражнять в равновесии; учить прыгать на двух ногах; учить подбрасывать вверх мяч; учить прокатывать мяч.

Пособия: мячи по кол-ву детей; платочки; обручи; скамейки.

### **Декабрь**

Задачи: упражнять в равновесии; учить лазать по гимнастической лестнице; учить спрыгивать с высоты; учить бросать мяч вдаль.

Пособия: кубики по кол-ву детей, гимнастическая лестница, скамейка.

### **Январь**

Задачи: упражнять в равновесии; учить прыгать в длину с места; учить катать и бросать мячи друг другу; прокатывать мяч вперед.

Пособия: флажки по кол-ву детей; гимнастические скамейки; гимнастический мат

### **Февраль**

Задачи: упражнять в равновесии; учить прыгать на двух ногах через предметы; учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, учить бросать мяч правой и левой рукой.

Пособия: две скамейки, обручи, веревка, косички по количеству детей.

### **Март**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, по веревке боком, по ребристой доске); учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками; присев, катить мяч руками.

Пособия: скамейка, веревка, ребристая доска, мячи.

### **Апрель**

Задачи: упражнять в равновесии (ползание по скамейке, на четвереньках под дугами); учить бегать змейкой между предметами; учить прыгать на двух ногах в длину; учить бросать мяч вверх; бросать вдаль из-за головы.

Пособия: скамейка, дуги, кегли, мячи.

### **Май**

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба, перешагивая через предметы; ходьба по скамейке) упражнять в прыжках через предметы; упражнять в прокатывании мяча друг другу; учить бросать мяч вдаль.

Пособия: скамейка, кубики, мячи.

### **Май**

Задачи: упражнять в равновесии, упражнять в прыжках в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его; метание в вертикальную и горизонтальную цель.

Пособия: скамейка, веревка, дуги, мячи разных размеров.

### **Мониторинг физической подготовленности детей, занимающихся в кружке «Развивайка» по физической культуре**

Тестирование включает в себя следующие упражнения:

- Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке)
- Бег (умение бежать без остановки до 1 мин.)
- Равновесие
- Ползание
- Лазание (вверх, вниз по гимнастической стенке до 1,5 м высотой)
- Прыжки (со скамейки, из круга в круг, вверх)
- Упражнения с мячом (бросание в парах)

Дети оценивались по 3-х бальной системе:

1 балл – большинство компонентов не развиты;

2 балла – отдельные компоненты не развиты;

3 балла – соответствует возрасту.

В результате на начало года продиагностировано 15 детей:

Высокий уровень – 0% (0 человек)

Средний уровень – 47% (7 человек)

Низкий уровень – 53% (8 человек)

На конец года продиагностировано 15 детей:

Высокий уровень – 47% (7 человек)

Средний уровень – 53% (8 человек)

Низкий уровень – 0% (0 человек)

## Программно – методическое обеспечение

1. Утробина К. К.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006.

2. Пензулаева Л. И.

Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Просвещение, 1983.

3. Вавилова Е. Н.

Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983.

4. Тимофеева Е. А.

Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.

5. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004

6. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000

### Сведения о разработчике

**Ф.И.О.:** Бакиева Эльвира Вильевна

**Место работы:** МАОУ «СОШ №1» структурное подразделение «Детский сад»

**Должность:** инструктор по физической культуре

**Категория:** Высшая квалификационная категория

**Образование:** высшее, ТГПИ им. Д.И. Менделеева, педагогика и методика начального образования; ТГУ, педагогика и методика дошкольного образования

**Педагогический стаж:** 17 лет

**Электронная почта:** [elvira.bakieva.75@mail.ru](mailto:elvira.bakieva.75@mail.ru)

**Личный сайт:** <https://bakievaev.nethouse.ru/>