

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад « 15» города Смоленска  
(МБДОУ «Детский сад № 15»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ "Детский сад  
№15»  
28.08.2017 № 89-од

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБДОУ "Детский сад №15"  
от 17.08.2017 протокол № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию воспитанников  
ОО «Физическое развитие»  
«Здоровячок»  
на 2017 - 2018 учебный год

Руководитель:  
Никееенкова Ирина Геннадиевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; воспитание творческой личности.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать координацию движений, ловкость, умение ориентироваться.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз – вверх.
2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.
3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Цель программы:**

Сформировать практические двигательные умения и навыки в процессе игр и упражнений.

### **Основные задачи программы:**

1. Продолжать укреплять здоровье детей.
2. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.
3. Предупреждать утомление детей.
4. Воспитание умения быть организованным, формирование дружеских взаимоотношений со сверстниками, стремления быть инициативными в подготовке и уборке материала после занятия.

### **Форма взаимодействия:**

Специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения .

**Количество занятий:** 1 занятие в неделю (сентябрь - май).

**Срок реализации:** 1 год.

Занятия проводятся в игровой форме.

Расписание занятий:

Среда 15 час.35 мин. – 15 час. 45 мин.

15 час.50 мин. - 16 час. 00 мин.

Продолжительность занятий: 15 минут

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
ОКТАБРЬ	<p><b>1.Тема:</b> "Игры с мячом"</p> <p><b>2. Тема:</b> «Веселый мяч»</p> <p><b>3.Тема:</b> «Веселые воробышки»</p> <p><b>4.Тема:</b> «Деревья»</p>	<p><b>Цель:</b>Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей с мячом переходить от выполнения одних движений к выполнению других. Развивать ловкость, гибкость, общей и мелкой моторики. Закреплять навыки ходьбы и бега; развитие внимания и наблюдательности.</p> <p><b>Цель:</b>Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать навыки прыжков на двух ногах; закрепить комплекс упражнения с мячом; развивать мелкую моторику; воспитывать желание заниматься физической культурой.</p> <p><b>Цель:</b> Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу.</p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность.</p>	<p>Консультация для родителей «Игры с мячом»</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями.</p>

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
НОЯБРЬ	<p><b>1.Тема:</b> «Посмотри на мяч»</p> <p><b>2. Тема:</b> «Удержи мяч»</p> <p><b>3.Тема:</b> «В гости к Солнышку» Открытое занятие</p> <p><b>4.Тема:</b> «Погремушки»</p>	<p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре. <b>Задачи:</b>Развивать равновесие и глазомер, также силу мышц рук. Упражняться в катании по полу мячей в заданном направлении, отталкивании, бросании и ловле мячей.</p> <p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре. <b>Задачи:</b>Развивать равновесие и глазомер, также силу мышц ног. Упражняться в катании по полу мячей в заданном направлении, отталкивании и ловле мячей.</p> <p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой. <b>Задачи:</b> Развивать умение детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки на дальность; развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость, внимание; закреплять умение ходить по скамейке. Упражняться в ходьбе и беге стойкой в одном направлении.</p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей. <b>Задачи:</b>Развивать умение детей в ходьбе по извилистой дорожке, в беге в медленном темпе. Продолжать прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление-«извилистая».</p>	<p>Рекомендации по физическому развитию «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»</p> <p>Рекомендации по физическому развитию «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»</p>

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
ДЕКАРЬ	<p><b>1.Тема:</b> «Какие мы большие»</p>	<p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность.</p>	<p>Консультация для родителей «Правила закаливания ребенка зимой»</p>
	<p><b>2. Тема:</b> «Вот, как мы умеем»</p>	<p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность,активность.</p>	
	<p><b>2.Тема:</b> «Игры с мячом» Повторение</p>	<p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей с мячом переходить от выполнения одних движений к выполнению других. Развивать ловкость, гибкость, общей и мелкой моторики. Закреплять навыки ходьбы и бега; развитие внимания и наблюдательности.</p>	
<p><b>3.Тема:</b> «Пошумим»</p>	<p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность.</p>		

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
ЯНВАРЬ	<p><b>1.Тема:</b> «Пошумим» Повторение</p> <p><b>2. Тема:</b> «Веселый мяч» Повторение</p> <p><b>3.Тема:</b> «Мы дружные, ловкие, смелые дети»</p>	<p><b>Цель:</b>Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать навыки прыжков на двух ногах; закрепить комплекс упражнения с мячом; развивать мелкую моторику; воспитывать желание заниматься физической культурой.</p> <p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p>	<p><b>Анкета для родителей</b> «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»</p> <p>Индивидуальная беседа с родителями.</p>

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
ФЕВРАЛЬ	<p><b>1.Тема:</b> «Деревья»</p> <p><b>2. Тема:</b> «Машины»</p> <p><b>3.Тема:</b> «Вот, как мы умеем» Повторение</p> <p><b>4.Тема:</b> «Паровозик»</p>	<p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность.</p> <p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>развивать умение двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Вызывать чувство радости от общения со сверстниками.</p> <p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность,активность.</p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.</p>	<p>Индивидуальная беседа с родителями.</p> <p>Консультация для родителей «Десять советов родителям»</p>



Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
МАРТ	<p><b>1.Тема:</b> «Веселые клубочки» (сюжетное занятие)</p> <p><b>2. Тема:</b> «Ленточки»</p> <p><b>3.Тема:</b> «Кубики»</p> <p><b>4.Тема:</b> «Флажки»</p>	<p><b>Цель:</b> Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).</p> <p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей ходьбе и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.</p> <p><b>Цель:</b> Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.</p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b> Продолжать развивать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.</p>	<p>Индивидуальные беседы с родителями.</p> <p>Консультация для родителей «Закаливание в семье»</p>

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
АПРЕЛЬ	<p><b>1.Тема:</b> «Мешочки»</p> <p><b>2. Тема:</b> «Пошли-пошли-поехали»</p> <p><b>3.Тема:</b> «Веселые воробышки» Повторение</p> <p><b>4.Тема:</b> «Удержи мяч» Повторение</p>	<p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.</p> <p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к занятию.</p> <p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать умение детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу</p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные навыки и умения детей.</p> <p><b>Задачи:</b>Развивать равновесие и глазомер, также силу мышц ног. Упражняться в катании по полу мячей в заданном направлении, отталкивании и ловле мячей.</p>	<p>Консультация для родителей</p> <p>«Здоровые стопы»</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями.</p> <p>Анкета в конце реализации проекта «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»</p>

Месяц	Тема	С воспитанниками	С родителями
МАЙ	<p><b>1.Тема:</b> «Пошумим» Повторение</p>	<p><b>Цель:</b> Сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой. <b>Задачи:</b>Продолжать развивать умение детей ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Консультация для родителей «Игры с мячом»</p>
	<p><b>2. Тема:</b> «Пошли-пошли-поехали» Повторение</p>	<p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре. <b>Задачи:</b>Развивать умение детей замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к занятию.</p>	
	<p><b>3.Тема:</b> «Веселые клубочки» (сюжетное занятие)</p>	<p><b>Цель:</b>Организовать детей, сформировать интерес к предстоящему занятию и обеспечить положительный эмоциональный настрой. <b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).</p>	<p>Консультация для родителей «Досуг с ребёнком на природе»</p>
	<p><b>4. Тема:</b> «Мишки косолапые»  <u>Итоговое открытое занятие</u></p>	<p><b>Цель:</b> Укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интерес к физической культуре. <b>Задачи:</b> Развивать умение детей в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в дугу. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.</p>	

**К концу программы дети могут:**

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под дугу, перелезть через скамейку.