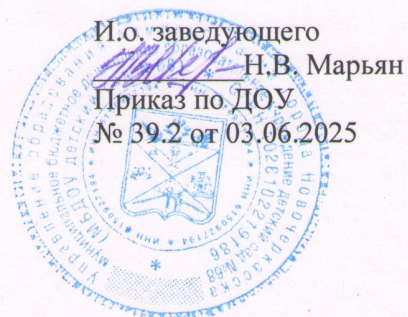


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 68

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от 30.05.2025



**Общеразвивающая программа
дополнительного образования
кружка «Крепыши»
для детей дошкольного возраста
(4-7 лет)**

Разработала:
Безручко И.В.,
воспитатель.

г. Новочеркасск
2025

Актуальность

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это, в конечном итоге, способствует воспитанию личности в целом. Почти в каждой подвижной игре присутствует бег, прыжки, координация движений, упражнения на равновесие и т. д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, ловкость, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Цель: Создание условий для укрепления физического здоровья дошкольников посредством использования двигательных форм активности ребенка.

Задачи:

1. Развивать у детей физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию, ловкость, меткость.
2. Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы.
3. Развивать крупную и мелкую моторику.
4. Научить правильному выполнению основных видов движений (ходьбе, бегу, мягким прыжкам, поворотам в обе стороны).
5. Познакомить с некоторыми видами спорта.
6. Научить подвижным играм с правилами.
7. Сформировать потребность в двигательной активности.
8. Дать начальные представления о нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
9. Учить самостоятельно общаться и взаимодействовать с детьми и взрослыми.
10. Воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, отзывчивость, доброжелательность, взаимопомощь, честность, сотрудничество и др.

Циклограмма работы кружка «Крепыши»

Месяц	Количество часов за месяц	Длительность занятия, в мин.	Количество занятий в месяц
Октябрь	7 часов	30 минут	7
Ноябрь	7 часов	30 минут	7
Декабрь	8 часов	30 минут	8
Январь	6 часов	30 минут	6
Февраль	8 часов	30 минут	8
Март	6 часов	30 минут	6
Апрель	8 часов	30 минут	8

Итого: 50 часов

Структура занятия

Занятие проводится в игровой форме и включает в себя:

1. Пальчиковую гимнастику (цель: развитие мелкой моторики, координация движений пальцев и укрепление костно-мышечного аппарата кисти);
2. Игровые упражнения (цель: развитие физических качеств, таких как, сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация, ловкость, меткость; совершенствование двигательных умений и навыков);
3. Подвижные игры (цель: совершенствование физического развития и двигательной сферы, стимулирование умственного развития, накопление эмоционального и волевого опыта, овладение сложными действиями в изменяющихся условиях коллективной деятельности, умение действовать по правилам);
4. Игры малой подвижности (цель: снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбуждённого состояния к спокойному; развитие памяти, сообразительности, наблюдательности, координации движений и быстроты реакции, ориентировки в пространстве и двигательных умений, создание хорошего настроения).

Учебный план работы кружка «Крепыши»

№ занятия	Дата занятия	Содержание занятия
1 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» 2. Игровое упражнение «Прокатывание мяча» 3. Игра «Курочка с цыплятами» 4. Игра малой подвижности «Ты катись, веселый мячик»
2 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
3 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» 2. Игровое упражнение «Зайчики лезут в норку» 3. Подвижная игра «Волк и зайцы» 4. Игра малой подвижности «Зайчик серенький»
4 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
5 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Осень» 2. Игровое упражнение «Прокатывание мяча» 3. Игра «Курочка с цыплятами» 4. Игра малой подвижности «Ты катись, веселый мячик»
6 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
7 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Осень» 2. Игровое упражнение «Зайчики лезут в норку» 3. Подвижная игра «Волк и зайцы» 4. Игра малой подвижности «Зайчик серенький»
8 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
9 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Осень» 2. Игровое упражнение «Найди свой домик» 3. Подвижная игра «Лесные жучки» 4. Игра малой подвижности «Ровным кругом»
10 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
11 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Осень» 2. Игровое упражнение «По мостику» 3. Подвижная игра «Кот и мыши» 4. Игра малой подвижности «Пузырь»
12 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
13 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Ягоды» 2. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» 3. Подвижная игра «Лохматый пес» 4. Игра малой подвижности «Бубен»
14 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
15 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Ягоды» 2. Игровое упражнение «Кто дальше прокатит?» 3. Подвижная игра «Самолеты» 4. Игра малой подвижности «Цирковые лошадки»

16 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
17 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Ягоды» 2. Игровое упражнение «Мячик» 3. Игровое упражнение «Прокати мячик» 4. Игра малой подвижности «Ко-ко-ко»
18 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
19 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Ягоды» 2. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (с обручами) 3. Игровое упражнение «Пройди по мостику» 4. Подвижная игра «Быстрые жучки»
20 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
21 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» 2. Подвижная игра «Снег, лед, кутерьма» 3. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» 4. Игра малой подвижности «Высоко-низко»
22 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
23 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» 2. Подвижная игра «Самолеты» 3. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч» 4. Подвижная игра «Воробушки»
24 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
25 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» 2. Игровое упражнение «Сбей кеглю» 3. Игровое упражнение «Пролезь к зайке в норку» 4. Игра малой подвижности «Летает - не летает»
26 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
27 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы» 2. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (с обручами) 3. Игровое упражнение «Через ручеек» 4. Игра малой подвижности «День и ночь»
28 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
29 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Семья» 2. Игровое упражнение «Найди свой домик» 3. Подвижная игра «У медведя во бору» 4. Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»
30 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
31 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Семья» 2. Игра малой подвижности «Зайка серенький сидит»

		3. Подвижная игра «Ловкие зайчата» 4. Игра малой подвижности «Найдем зайчонка»
32 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
33 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Семья» 2. Игра малой подвижности «Летает - не летает» 3. Подвижная игра «Огуречик, огуречик» 4. Игровое упражнение «Подлезь под воротца»
34 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
35 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Семья» 2. Подвижная игра «Игра с собачкой» 3. Игровое упражнение «По мостику» 4. Игровое упражнение «Залезь к мышке в норку»
36 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
37 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Сорока» 2. Игровое упражнение «Через болото» 3. Подвижная игра «Быстрые жуки» 4. Игра малой подвижности «Шарик»
38 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
39 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Сорока» 2. Подвижная игра «Зайки в огороде» 3. Игровое упражнение «Мячик» 4. Игра малой подвижности «Ровным кругом»
40 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
41 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Сорока» 2. Игровое упражнение «Пролезь в норку» 3. Подвижная игра «Мыши и кот» 4. Игра малой подвижности «Съедобное- не съедобное.
42 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
43 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Сорока» 2. Подвижная игра «Игра с собачкой» 3. Игровое упражнение «Найди свой цвет» 4. Игра малой подвижности «Найди собачку»
44 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
45 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик» 2. Подвижная игра «Лошадки» 3. Игровое упражнение «Мы по мостику идем» 4. Игра малой подвижности «Сова»
46 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
47 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик» 2. Игровое упражнение «Перебрось мяч» 3. «Игровое упражнение «Прокати мяч» 4. Игра малой подвижности «Найдем мячик»

48 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия
49 занятие		1. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик» 2. Игровое упражнение «Через шнур» 3. Подвижная игра «У медведя во бору» 4. Игра малой подвижности «Курочка»
50 занятие		Повторение и закрепление предыдущего занятия

Всего: 50 занятий по 30 минут.

Ожидаемый результат

Активное развитие у детей крупной и мелкой моторики, физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья, умение контролировать свои движения и управлять ими, овладение сложными действиями в изменяющихся условиях коллективной деятельности, развитие потребности в физической активности, умение играть в разнообразные подвижные игры по правилам.

Список используемой литературы

- 1) Афонькина Ю.А. «Организация деятельности Центра игровой поддержки ребенка раннего возраста: конспекты игровых дней» Ю.А. Афонькина, Е.М. Омельченко. Волгоград: Учитель, 2012 г. 205с
- 2) Новинковская О.А. «Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей» – Изд. 2е допол. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006 г. – 158с.
- 3) Светлова Е.И. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук – М.: Эксмо, 2007 г. – 72с.
- 4) Сенкевич Е.А., Большева Т.В. «Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей» – СПб.: «Детство – пресс», 2005 г. – 48с.
- 5) Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей: методическое пособие для педагогов ДОУ» – СПб.: Детство – Пресс, 2009г. – 48с.
- 6) Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре» – М.: издательство ГЕОМ и Д 2003г. – 104с.
- 7) Щебеко В.Н. «Физкультурные праздники в детском саду: Творчество и двигательная деятельность дошкольников: кн. для воспитателей дет. сада» / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак - 2е изд. – М.: Просвещение, 2001 г. 93с