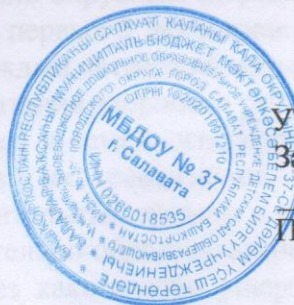


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №37» городского округа
Город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 37 г. Салавата

Е.В. Антипина Е.В. Антипина

Приказ № 156 «15» 10 2025г.

**Программа дополнительного образования
спортивной направленности**

Возраст 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Устимова Д.М.

Инструктор по ФК

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 2 «19» 10 2025г.

2025г.

Пояснительная записка.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Структура занятий

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики-2мин.

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

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 ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (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.

Общеразвивающие упражнения

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	Со средним мячом.
Февраль	С палкой
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С обручем
	С кубиками.
	С колечком
	С палкой.
	С ленточкой
	С большим мячом.

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
 1. Ходьба по веревке прямо
 2. Прыжки в длину с места
 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
 4. Метание мешочка вдаль
- №2
 1. Ходьба, перешагивая через модули
 2. Прыжки вверх, ударить в бубен
 3. Пролезание в обруч прямо
 4. Катание мячей
- №3
 1. Ходьба по наклонной доске
 2. Прыжки из обруча в обруч
 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
 4. Метание в цель
- №4
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Прыжки на батуте
 3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
 4. Бег между ориентирами
- №5
 1. Ходьба по гимнастической скамье
 2. Прыжки через несколько гимнастических палок
 3. Пролезание под скамейкой прямо
 4. Кегельбан
- №6
 1. Ходьба
 2. Прыжки через кубики
 3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
 4. 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 течении 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 и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. 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.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

Перспективный план кружка

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
Октябрь	Полоса препятствий №1 Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Качалочка Цапля	Солнышко и дождик Мы – осенние листочки Найди игрушку Затейники
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда	Медведь

		Оловянный солдатик	Еж с ежатами Гимнастика Воздушный шар
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
Январь	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель	Догони свой мяч Снежинки и ветер
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	Не боимся мы кота Воробушки и автомобили Деревья и птицы Все спортом занимаются
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница велосипед	Лягушки Одуванчики Море волнуется Узнай, чей голосок.

Пропито, пронумеровано и скреплено печатью
 Верно: _____) листов
 Заведующий Е. В. Антипина



Декларация	Полоса препятствий №3	Потрягивание Самолет Озвучивание Соплатик	Еж с ежками Гимнастика Воздушный шар Дюна мяча
Рисунки	Упражнения с большим мячом	Ах, ладони Каблучка Скакалка и востер Дюна свой мяч	Холодно-жарко Есть-едет паровоз Дюна мяча
Физкультура	Полоса препятствий №4	Покорный Малышка Танец Искалка	Веселые зайчата Повинки с кендишкой Зимние задания Скакалка и попрыгалки
Матри	Полоса препятствий №2	Меленький Мостик Паровозик Все спортом занимаются	Не боюсь мы коты Воробушки и зятюшки Дерево и птички Все спортом занимаются
Английский	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы Каблучка Жуки	Тышка у пуды Кружечка Лыжи Овощики
	Готовность физическая подготовленность (дет. прыжки, метание)	Гусеница Воспитатель	Море волнуется Узнай, чей голосок Лыжи