

Администрация г. Улан-Удэ

Комитет по образованию

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 110 «Золушка» г. Улан-Удэ комбинированного вида

670033, г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, 11 Тел / факс 42-79-10, zolyshka110@yandex.ru



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Для детей дошкольного возраста по физическому воспитанию**  
**«Веселые ребята»**  
(На основе использования русских и бурятских игр)

Составила: Клепикова Е.Г.

Улан-Удэ

2016

## Пояснительная записка.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье. Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной, костно-мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Работа кружка способствует созданию двигательного режима, направленного на оптимизацию двигательной активности детей в детском саду.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность». Она сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа кружка «Веселые ребята» основана на анализе работы детского сада, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

*Программа предусматривает развитие следующих направлений:*

Приобщение детей к физической культуре и спорту;  
Развитие способностей детей в области физической культуры;

В соответствии с указанными направлениями в программе сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

**Цель программы:** Повысить двигательную активность детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, воспитывать интерес и любовь к подвижным играм.

**Основные задачи:**

- учить играть в подвижные игры в коллективе;
- удовлетворять потребности детского организма в движениях;
- развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость;

- развитие глазомера и силы рук; укрепление у детей силы мышц рук и туловища;
- развивать речь - двигательные навыки;
- развивать словарный запас детей;
- развивать детский кругозор

**Сроки реализации программы – 1 учебный год:**

- 1 раз в неделю
- время проведения – 30 минут
- в месяц – 4 занятия – 2 часа
- количество детей – 20
- возраст 6-7 лет

**Формы организации:** индивидуальная и групповая.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:  
 Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;  
 Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;  
 Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

Интерес для всех детей.

Адаптация к физическим нагрузкам.

Программой предусмотрены следующие **формы работы:**

- спортивные занятия в зале и на улице;
- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- спортивные игры;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

При осуществлении физкультурно-оздоровительной работы группы организуется медико-педагогический контроль. Слаженная работа педагогических и медицинских кадров способствует тому, что задачи обучения и оздоровления детей решаются с учетом состояния здоровья и развития каждого ребенка.

Учет возрастных физиологических особенностей ребенка предусматривает активность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью. Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, понимание



## Перспективное планирование

Дата	Тема	Программное содержание	Место проведения, средства
Сентябрь	Подвижная игра «Мышеловка»	Учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве	Спортивный зал, участок
	Игра малой подвижности «Прятать золотинку»	Развивать быстроту реакции, внимательность. Развивать умение передавать мяч из рук в руки, закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами.	Групповая комната, мяч
	Подвижная игра «Ловишки»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.	Спортивный зал, ленточки
	Подвижная игра «Сделай фигуру»	Учить детей бегать враспынную по залу, участку, приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.	На участке, геометрические фигуры
Октябрь	Подвижная игра «Найди и промолчи»	Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.	Групповая комната
	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увертыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Удочка»	Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляться на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Волк и ягнята»	Учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать ловкость, умение действовать согласованно.	Спортивный зал, на участке
Ноябрь	Подвижная игра «Найди свой цвет»	Развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности нервных процессов, умения ориентироваться в пространстве и различать цвета.	Спортивный зал, карточки по цвету
	Подвижная игра «Перелет птиц»	Учить детей бегать свободно по залу, имитируя полет птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук,	На участке, кубы, скамейки и т.д.

		спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.	
	Подвижная игра «Бабки-лодыжки»	Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	Спортивный зал, мяч
	Подвижная игра «Конные скачки»	Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.	Спортивный зал, на участке
<b>Декабрь</b>	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	Спортивный зал, маска волка
	Игра малой подвижности «Стрельба по соломенным бабкам»	Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.	Спортивный зал, на участке, групповая комната, мяч
	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увертыванием, формировать умение действовать по сигналу, развивать быстроту, ловкость.	Спортивный зал
	Игра малой подвижности «Затейники»	Развивать двигательную активность детей.	Спортивный зал, муз.сопровождение
<b>Январь</b>	Подвижная игра «Пожарные на учениях»	Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.	Спортивный зал, гимнастическая стенка
	Подвижная игра «Кролики»	Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползании на четвереньках по залу.	Спортивный зал, две стойки, шнур
	Подвижная игра «Шапка»	Развивать реакцию и умение ориентироваться в пространстве.	Спортивный зал, флажки на подставке
	Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увертываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закреплять бег с захлестом голени, боковой галоп.	Спортивный зал, на участке
<b>Февраль</b>	Подвижная игра «Охота на кабанов»	Учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.	Спортивный зал, на участке
	Игра малой подвижности «Попади в обруч»	Учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой рукой, прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.	Спортивный зал, обручи, мешочки для метания

	Подвижная игра «Смелые воробушки»	Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываясь от ловящего. Быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожным, занимая место, не толкать товарищей. Укреплять своды стоп. Развивать ловкость, смелость.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.	Спортивный зал, на участке
<b>Март</b>	Подвижная игра «Табун»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Совушка»	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.	Спортивный зал, на участке
	Игра малой подвижности «Ищем палочку»	Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу.	Спортивный зал, на участке
	Игра малой подвижности «Кто дальше?»	Учить детей катать обручи, стараясь с силой оттолкнуть от линии, догонять обруч не давая ему упасть. Развивать силу толчка, ловкость.	Спортивный зал, групповая комната
<b>Апрель</b>	Подвижная игра «С кочки на кочку»	Развивать умение прыгать на дух ногах с продвижением вперед.	Спортивный зал, на участке, обручи
	Подвижная игра «Горелки»	Учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Караси и щука»	Учить детей ходить и бегать враспынную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Спортивный зал, на участке
	Игровое упражнение «Наперегонки»	Учить детей перебегать с одной стороны на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.	Спортивный зал
<b>Май</b>	Игра малой подвижности «Найдем следы зайца»	Развивать внимательность, глазомер, ходьба по ограниченной плоскости.	Спортивный зал, на участке
	Подвижная игра «Не оставайся на земле»	Учить детей бегать по залу враспынную, запрыгивать на	Спортивный зал

		кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.	
	Подвижная игра «Котята и щенята»	Учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с нее. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, умение действовать по сигналу.	Спортивный зал, дуги, гимнастическая стенка
	Подвижная игра «Ловишки парами»	Закрепить умение детей бегать парами на перегонки.	Спортивный зал, на участке

### Используемая литература:

1. Образовательная программа МБДОУ «Детский сад №110 г. Улан - Удэ», составленная на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад «2100»»
2. Санитарно – эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049 – 13
3. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования, утверждённые приказом МОиН.
4. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей младших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
6. В. В. Гавриловой "Занимательная физкультура",
7. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми.
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления",
9. Л.В. Гаврючина "Здоровье сберегающие технологии".
10. Н.С. Мартенюк "Безопасная физкультура для дошколят"
11. Т.А. Шорыгина "Беседы о здоровье"
12. Т.И. Осокина "Физическая культура в детском саду"
13. А.Р. Куаншкалиева "Физкультурные праздники для дошкольников"



14. Е.Н. Ерсина "Гимнастика маленьких волшебников"