

**Республика Адыгея**  
**Администрация муниципального образования «Город Майкоп»**  
**Комитет по образованию**  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10 «Звоночек»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
№1

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Старшим воспитателем  
МБДОУ

«Детский сад № 10 «Звоночек»  
Донская Е.В.

от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 10 «Звоночек»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шарапова

от «30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**игрового оздоровительного кружка**  
**«Топтыжка»**  
**с детьми младшей группы (3-4 года)**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Руководитель кружка:**

Иванцова Н.В. - инструктор по ФК.

г. Майкоп – 2023г.

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемый результат реализации программы.	3
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>6</b>
2.1.	Возрастные особенности детей с 3-4 года	6
2.2.	Формы, методы и приемы работы с детьми	6
2.3.	Перспективно-тематический план работы с детьми	7
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>11</b>
3.1.	График работы кружка	11
3.2.	Материально-техническое оснащение	11
3.3.	Список используемой литературы	13
	<b>Приложение</b>	<b>14</b>

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа оздоровительного кружка «Топтыжка», МБДОУ «Детский сад № 10 «Звоночек» далее (Программа, ДОУ) разработана инструктором по ФК ДОУ на 2022-2023 учебный год в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО и ООП МБДОУ «Детский сад № 10 «Звоночек».

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста посредством включения их в игровую деятельность.

#### **Задачи:**

- создание благоприятных условий для оздоровления детей в ДОУ;
- вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс ДОУ, повышение их психолого - педагогической грамотности;
- установление партнерских отношений с семьей;
- включение детей в подвижные и малоподвижные игры, и выполнение упражнений на развитие разных видов движений;
- охрана жизни и укрепление здоровья детей, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

#### **Основными принципами работы кружка являются:**

- добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка самостоятельности и инициативы детей;
- сотрудничество (социальное партнерство) организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **Основные направления деятельности кружка:**

- Пропаганда положительного опыта семейного воспитания.
- Повышение педагогических знаний родителей детей младшего возраста.
- Популяризация деятельности ДОУ среди населения микрорайона.
- Включение детей в игровую деятельность;
- Профилактика заболеваний, оздоровление детского организма.

### **1.2. Планируемый результат реализации программы.**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его

общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно**. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### **Особенности работы с детьми 3-4 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3х-4х лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;

- рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;

- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством игровой и оздоровительной работы.

- Сохранение и укрепление здоровья детей через использование игровых оздоровительных технологий физкультурно-оздоровительной работы.

- Дети имеют элементарные представления о ценности здоровья.

- Положительное отношение родителей к деятельности ДОУ.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Возрастные особенности детей с 4-5 лет**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

#### **Физическая культура.**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами, обручами. Развивать навыки лазанья, ползания, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **2.2. Формы, методы и приемы работы с детьми и родителями:**

#### **Формы работы с детьми:**

- развлечения;
- подвижные игры;
- музыкальные игры;
- игры малой подвижности;
- дыхательная гимнастика;

- логоритмические упражнения;
- упражнения с предметами;
- пальчиковые игры;
- школа мяча;
- школа обруча;

#### **Формы работы с родителями:**

- консультации;
- анкетирование;
- практикумы и мастер-классы;
- вовлечение в подготовку и совместное проведение развлечений;

#### **Методы и приемы:**

- Показ;
- Объяснение;
- Наблюдение;
- Совместное выполнение;
- Беседа; и др.

### **2.3. Перспективно-тематический план работы с детьми**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>Работа с детьми</b>			
<b>1.</b>	Знакомство с детьми и родителями. Анкетирование.	Сентябрь	-
<b>2.</b>	«Школа мяча», овладение техникой игры с мячом «Бегите ко мне», «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору» обучение подвижным играм Подвижные игры «Поезд», «Угадай, где спрятано?», «Узнай, кто и где кричит?» «Поймай комара», «Бегите к флажку», «По ровненькой дорожке», игры малой подвижности «Флажок», «Шоферы», «По дорожке Валя шла...», «Ходит Ваня», «Зайка ходит в гости к людям» Логоритмические игры - подражательные: «Мишка косолапый», «Зайка серенький сидит», «Три веселых братца», «Веселые котятки», «Кот Антипка», «Это я»,	Октябрь	16
<b>3.</b>	«Музыкальные подвижные игры» (остановка по сигналу, выполнение разных движений). «Медведь», «На лесной лужайке», «Ежик»,	Ноябрь	16

	<p>«Паровозик», «У жирафа пятна...», «Руки мыть», «Солнышко лучистое», «Аэробика для Бобика», «Малышарики», «Самолеты», «Как танцуют зайки», «Топ-топ, ручки в бок», «Ты скачи моя лошадка» и др.</p> <p>Игры-догонялки: /доставлять детям радость/ «Ну, попробуй нас догнать...», «Догоните меня» «Птички - невелички»</p> <p>Подвижные народные игры с детьми «Вышла курочка гулять», «Котята»/ народные игры/</p>		
4.	<p>Пальчиковые игры и пальчиковый игровой массаж «Пальчики играют» и др.</p> <p>Подвижные игры: «Игра в снежки», «Добрый дедушка Мороз», «Мыши в кладовой», «Найди свое место», «Как на елке снег-снег...»</p> <p>Подвижные игры: «Кролики», «Беги в свой домик»</p>	Декабрь	16
5.	<p>«Милый мой хоровод», хороводные игры с детьми «Пузырь» и др.</p> <p>Логоритмические игры «Снег-снежок», «Лепим мы снеговика» «Игра в снежки», «Медвежата в чаще жили», «Шел король по лесу», «Маленькая мышка»</p> <p>«Паровоз», «Чайник кипит», «Надуваем шар», разучивание с детьми дыхательной гимнастики</p> <p>Школа мяча – игры с мячом</p>	Январь	12
6.	<p>«Мойдодыр пришел в гости» /игровые упражнения, привитие навыков самообслуживания/, знакомые подвижные игры</p> <p>Логоритмические игры: «Дождик», «Ежик и барабан» «В понедельник я купался».</p> <p>«Школа обруча» / подвижные игры / «Карусель», «Найди свой домик», «Гусеница»</p> <p><b>Итоги за полгода:</b> «Лесенка успехов»</p>	Февраль	16
7.	<p>Игровой массаж «Весенний дождик», «Дятел» и др.</p> <p>Слушание и выполнение движений под стихи А. Барто, разучивание стихов</p> <p>Подвижные игры с предметами: мячи «Катай, бросай и лови», обручи «Найди свой домик», флажки «Добеги до флажка», платочки «Соберись по цвету», мешочки с песком «Кто дальше бросит» и др.</p>	Март	16



	Подвижные игры: «Подарки», «Солнышко и дождик», игры малой подвижности «Ходит Ваня», «Жили были зайчики»		
8.	Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Воробьи и кот», «С кочки на кочку»	Апрель	16
	«Школа мяча», овладение техникой игры с мячом		
	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Зайки и волк» и др. «Бабушка Арина деток пригласила», «Курочка и цыплята» /фольклорные народные игры/		
9.	Игры-догонялки: /доставлять детям радость/ «Лег, Петрушечка, наш спать» «Карусели» «Лохматый пес»	Май	16
	«Едем, едем мы домой на машине грузовой...» /драматизация/ игровая ситуация		
	<b>Итоги за год: «Лесенка успехов»</b>		

#### 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

1	Консультация: Деятельность кружка.	Сентябрь
	Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребенка»	
2	«Бодрость с самого утра», практикум – открытый показ нетрадиционной гимнастики. Практикум.	Октябрь
	Мастер-класс «Игровой массаж»	
3	Консультация: Одежда детей в холодный период года.	Ноябрь
	Практикум: Игры для детей младшего возраста	
	<b>Итоги адаптационного периода «Лесенка успехов»</b> ознакомление родителей с достижениями своего ребенка	
4	«Дышим правильно» - практикум для родителей, показ дыхательных упражнений	Декабрь
5	Консультация «Организация двигательного режима в течение дня»	Январь
	«Игралочка» - практикум – изготовление спортивного инвентаря своими руками	
6	«Школа мяча», показ игр с мячом – практикум для родителей	Февраль
	Практикум - «Просыпалочка», гимнастика после дневного сна	

	<b>Итоги за полгода: «Лесенка успеха»</b>		
<b>7</b>	Беседа: Оздоровительные мероприятия с детьми /закаливание, профилактика заболеваний/	Март	
	Практикум – «Озорные пальчики» - показ пальчиковой гимнастики		
<b>8</b>	«Логоритмика для детей» - практикум для родителей с показом упражнений	Апрель	
	«Как устроить спортивный праздник дома» - беседа		
<b>9</b>	Консультация: «Летний оздоровительный период» - активный отдых всей семьей	Май	
	<b>Итоги за год: «Лесенка успеха»</b> подведение итогов работы кружка за год		

### III. Организационный раздел.

Деятельность кружка осуществляется на базе ДООУ. Кружок посещают дети младшего возраста и их родители. Планирование работы проводится по результатам опроса родителей (законных представителей).

#### 3.1. График работы оздоровительного кружка.

Возрастная группа	Дни недели					НОД в год
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
Младшая группа 1 подгруппа	16.10-16.25-16.35-16.50-	-	16.10-16.25-16.35-16.50-	-	-	56
Младшая группа 2 подгруппа	-	-		-	-	56

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение.

##### Технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Экран и проектор Epson–используется в работе с родителями.	1
2	Музыкальный центр	1
3	Картотека музыкальных CD	20
4	Ноутбук с выходом в интернет в кабинете заведующей.	1
5	Компьютер в кабинете оператора ПЭВМ.	1

##### Оборудование для работы с детьми

№ п/п	Наименование оборудования	Количество на зал
1	Палка гимнастическая	35
2	Комплект разноцветных кеглей	4
3	Скакалка детская	10
4	Мешочки для метания (набор)	15
5	Комплект массажных мячей	1
6	Ленты гимнастические (разноцвет.)	26

<b>7</b>	Платки цветные, 40х40см	<b>38</b>
<b>8</b>	Мячи резиновые (комплект)	<b>15</b>
<b>9</b>	Тоннель	<b>2</b>
<b>10</b>	Мешок для прыжков	<b>2</b>
<b>11</b>	Флажки разноцветные	<b>4</b>
<b>12</b>	Дуга для подлезания разной высоты	<b>9</b>
<b>13</b>	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил и кожей)	<b>3</b>
<b>14</b>	Баскетбольная стойка	<b>2</b>
<b>15</b>	Обручи пластмассовые	<b>15</b>
	Малые	<b>6</b>
	Средние большие	<b>11</b>
<b>16</b>	Бубен	<b>10</b>
<b>17</b>	Флажки для ОРУ	<b>60</b>
<b>18</b>	Кубики деревянные	<b>15</b>
<b>19</b>	Мяч пластмассовый для ОРУ	<b>60</b>
<b>20</b>	Мат детский	<b>1</b>
<b>21</b>	Кольцеброс	<b>1</b>
<b>22</b>	Узкие деревянные дорожки разной длинны	<b>6</b>
<b>23</b>	Канат для перетягивания 6м. д-30мм.	<b>2</b>
<b>24</b>	Гимнастическая лестница	<b>2</b>
<b>25</b>	Корзина для мячей	<b>1</b>
<b>26</b>	Скамья гимнастическая 3м	<b>2</b>
<b>27</b>	Доска ребристая (150*30*5)	<b>3</b>
<b>28</b>	Кубики цветные пластмассовые для ОРУ	<b>40</b>
<b>29</b>	Овальные деревянные фигурки для прыжков	<b>6</b>
<b>30</b>	Деревянные палочки для игры городок (11 см)	<b>40</b>

### **3.3. Список используемой литературы:**

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: 3-4 лет М.: 2014г.
2. Галицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ Здорового образа жизни у малышей. М.: 2007г.
3. Физкультурные праздники в детском саду Луконина Н., Чадова Л. Айрис 2007г.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж 2005г. О.Н. Моргунова.
5. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская. В-д.: 2009г.
6. Планирование воспитательной работы с детьми 2-7 лет в летний период. Н.В. Бобровская, В.Е. Лампман., и др. Волгоград . 2011г.
7. Ребенок третьего года жизни / Под ред. С. Н. Теплюк. М.: 2014г.

## **Приложение**