Рассмотрено и принято
на педагогическом совете№1
«25» августа 2021г.
Протокол педсовета№ 1

Утверждаю:
Руководитель МБДОУ №8
В.Н. Шкуридина
Приказ№___от
«_25»_08_2021г.

Рабочая программа оздоровительного кружка «Крепыш» на 2021-2022 учебный год

Реализует программу:
Инструктор ф/к
Никитина Жанна Владимировна

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… »
Н. М. Амосов

Здоровье детей – будущее страны!
В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.
Программа «Страна Здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и составлена с учетом парциальных программ:

- Ефименко Н.Н. «Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.
- Шилкова И.К, Большев А.С. и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей .

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 5 лет.

Основание для разработки Программы

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МБ ДОУ № 8 на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе. Такой социальный заказ определяет целый комплекс задач, которые могут быть реализованы через Программу дополнительных образовательных услуг.

Цель программы

Определена основная **цель:** развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы.
Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Страна здоровья» и определены следующие **задачи**:

Оздоровительные
1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Образовательные
1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные
1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Принципы реализации программы
1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Формы и режим занятий
Содержание программы ориентировано на детей подготовительной группы , не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой . Наполняемость группы - 15 человек.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.
Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.
Программа рассчитана на 3 года.
Продолжительность занятий составляет от 15 до 25 минут, 2 раз в неделю , 72 занятий в год.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Перспективно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного кружка «Крепыш»
I младшая группа на 2021-2022 учебный год

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Часы
сентябрь	I	У бабушки в гостях	Упражнение основных движений в метании мяча. Развитие дыхательного аппарата. Закрепление правил подвижной игры .	2
	II	В зоопарке	Обучение приемам точечного самомассажа биологически активных зон, предотвращающих простуду. Закрепление знаний об обитателях зоопарка. Развитие выносливости.	2
	III	Осенний лес	Развитие дыхательного аппарата при помощи фонопедических и дыхательных упражнений; повторение примет осени; создание радостного настроения у детей	2
	IV	Собираем урожай	Обучение детей приемам самомассажа носа; закрепление знаний о поведении и повадках домашних животных и птиц; создание у детей хорошего настроения.	2
октябрь	I	Муравьишки	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)	2
	II	Обезьянки	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.	2
	III	Цапля	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.	2
	IV	Хлопушка	Учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	2
ноябрь	I	Жуки	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку	2
	II	Надуем шарик	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо,), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо	2
	III	Солдатики	Учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя	2

	IV	Мышата	учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	2
декабрь	I	Гимнастика	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком**);** учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.	2
	II	Лисичка подслушивает	Упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком**);** учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.	2
	III	Воздушный шар	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.	2
	IV	Едем на автомобиле	Учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.	2
январь	I	Самолёты	Упражнять в равновесии (ползанье на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.	2
	II	С кочки на кочку	Упражнять в равновесии (ползанье на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.	2
	III	Карусель	Упражнять в равновесии (ползанье на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу . Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.	2
	IV	Солнышко и тучка	Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	2
февраль	I	Пестрая ленточка	Упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.	2
	II	Змейка	Упражнять в равновесии (ползанье по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	2
	III	Снежинки	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель	2
	IV	Меткие мячи	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	2
март	I	Заячий концерт	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.	2

	II	Попрыгунчики	Продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	2
	III	Паровозик	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.	2
	IV	Заблудился	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.	2
апрель	I	Колобки	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу	2
	II	Щенок уснул	Упражнять в равновесии (ползанье по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка	2
	III	Ножницы	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.	2
	IV	Карлсон	Учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка	2
май	I	Велосипед	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.	2
	II	Буря в стакане	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо	2
	III	Гусеница	Учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.	2
	IV	Мой весёлый мяч	Учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.	2
ИТОГО:72 часа				

Перспективно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного кружка «Крепыш»
II младшая группа на 2021-2022 учебный год

Тема	Программное содержание	Оборудование	Количество часов
	Сентябрь		
1. «Мой веселый звонкий мяч»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении; подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи диаметром 40см по количеству детей, дуга высотой 50см, корзина, гим. скамейка высотой 20см, мат, игрушечная лисица.	2
2. «Веселые воробышки»	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	Гимнастическая скамья высотой 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.	2
3.«Волшебное колесо»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	Обручи диаметром 40см, обруч на подставке диаметр 50см, дорожка из обручей (d-40см, 6шт.), ребристая доска, бублики по количеству детей, игрушка медвежонок.	2
4.Развлечение №1. «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры, аудио запись для танца «Ковбои».	2
	Октябрь		
1. «Встреча с грибом боровиком».	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с	6 кубов (20*20см), 3 дуги высотой 50см, гим.скамейке высотой 25см, корзина с яблоками и	2

	окружающим миром, учить разгадывать загадки.	игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги, 2 обруча (диаметр 50см), 2 корзинки.	
2. «Ежик, ежик, ни головы, ни ножек».	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.	Шишки по количеству детей, кубики 5шт., дорожка (длина 3м, ширина 20см), обруч (диаметр 50см), корзина, игрушечные ежата (3-4шт), яблоки по количеству детей, аудио запись «Звуки природы – шум леса и веселая танцевальная музыка.	2
3. «Мы – медвежата».	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	Гим.стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см), 2 обруча (диаметр 50см).	2
4.Развлечение №2. «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись танца «Ковбои»	2
	Ноябрь		
1. «Мы – веселые игрушки».	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	2 гим.скамейки, доска, дуги, обручи и мячи на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.	2
2. «Мы – пловцы».	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.	Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.	2
3. «Летчики».	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.	Обручи, по количеству детей, 2 наклонные доски.	2
4.Путешествие в «Сказкоград».	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к	Ведерки-2шт., обручи-6шт., гим.палки-2шт., мячи средние-	2

Развлечение для родителей и детей.	спортивным развлечениям.	2шт., веревка, маленькие мячи-6шт., канат, кукла, рюкзак, маска медведя.	
1. «В гости к снеговику».	**Декабрь** Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину и бега по ограниченной площади.	3 дуги, коврик. 2 наклонные доски, игрушечный снеговик.	2
2. «В лес за елкой».	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.	Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли-6шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка.	2
3. «Веселые кегли».	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Большая кегля, украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка.	2
4.Развлечение №4 «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движении осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Султанчики, аудио запись танца «Ламбада», 2 скамейки, средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка.	2
1. «К нам пришел доктор Пилюлькин».	**Январь** Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.	2
2. «Путешествие на поезде».	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	Две наклонные доски.	2
3. «Защитники отечества».	Развивать смелость, и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую	2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых	2

	компетентность родителей в физическом воспитании детей.	мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.	
4.Развлечение №5 «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Султанчики, аудио запись для танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.	2
	Февраль		
1. «Зима в лесу».	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Гантели по количеству детей, гим.скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.	2
2. «В гости к солнышку».	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко.	2
3. «Вперед на пляж».	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.	2
4.Развлечение №6 «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Аудио запись для танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.	2
	Март		
1. «Мы – веселые петрушки».	Учить сохранять равновесие при ходьбе боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям.	Гим.стенка, 2 гим.скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей, косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гим.палки, 2 обруча.	2
2. «Юные космонавты».	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	Мячи, горизонтальная цель, мешочки с песком, 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров.	2
3. «Репка».	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	6 кеглей, 2 кегли, с прикрепленными к ним репками, 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи	2

		кукольного театра из сказки «Репка».	
4.Развлечение №7 «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Аудио запись танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».	2
	Апрель		
1. «В гости к ежику».	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади, закреплять умение спрыгивать с высоты 30-5-см., совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	Кубики (10*10), по количеству детей, гим.скамейка (высота 30см), мат, 2 дуги (высота 50см), кубы (25*25) на расстоянии 20см, игрушечный ежик.	2
2. «Цыплята».	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать И.п. и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад), совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Гим.скамейка, мешочки с песком по количеству детей, шапочка курочки, 2 стойки с натянутой на высоте 40см веревкой, игрушечная кошка.	2
3. «Туристы».	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	Гим.палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра, наборы. Игрушек фруктов и овощей, аудиозапись «Если с другом вышел в путь».	2
4. Итоговое занятие. Развлечение: «Приключение в стране сказок».	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности.	Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размета, макет «Теремок», наглядное пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, колобок.	2
	Май		
1. «Весна в лесу».	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Гантели по количеству детей, гим.скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.	2
2. «В гости к	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной	Обручи по количеству детей,	

солнышку».	плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	наклонная доска, нарисованное солнышко.	2
3. «Вперед на пляж».	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.	2
4.Развлечение №9 «Поиграем».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Аудио запись для танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.	2
ИТОГО: 72 часа			

Перспективно-тематический план физкультурно-оздоровительного кружка «Крепыш» для детей среднего дошкольного возраста на 2021-2022 учебный год

Месяц	№	Тема	Задачи	Оборудование	Часы
сентябрь	№ 1	«Здравствуй, массаж»	Познакомить с приемами самомассажа; Обучить выполнению ОРУ с мячами; Развивать ловкость и вестибулярный аппарат.	Модули и кубики (6-8 шт.), гимнастические резиновые мячи диаметром 15-20см (по количеству детей)	2
	№ 2	«Веселый мяч»	Научить выполнению ОРУ с мячом; Развивать ловкость; Развивать вестибулярный аппарат, чувство равновесия.	Модули (6-8шт), гимнастические резиновые мячи диаметром 15-20см (по количеству детей), скамейка	2
	№ 3	«Учимся быть ловкими»	Закрепить навыки выполнения ОРУ с мячом; Развивать координацию и ловкость; Развивать сенсомоторную координацию на уровне глаза-рука; Формировать чувство равновесия.	Ленты или шнуры, модули 2шт.; резиновые мячи диаметром 15-20см (по количеству детей).	2

	№ 4	«Одноножки»	Обучать выполнению упражнений с мячом на мягкой поверхности; Развивать ловкость; Развивать сенсомоторную координацию, мышцы шеи, чувство равновесия.	Ленты, резиновые мячи диаметром 15-20см (по количеству детей), речные камушки округлой формы длиной 3-6см.	2
Октябрь	№ 1	«На праздник с флажками»	Продолжать выполнению ОРУ с флажками; Развивать координацию движений, чувство равновесия; Воспитывать чувство любви к своей стране, праздникам страны.	Флажки по 2шт на каждого ребенка, канат длиной 2-3 м, диаметром 1,5 -2см.	2
	№ 2	«Дружок – флажок»	Продолжать обучение выполнению ОРУ с флажками; Развивать ловкость и координацию движений; Формировать двигательную и слуховую память.	Флажки по 2шт на каждого ребенка, канат длиной 2-3 м, диаметром 1,5 -2см, набивные мягкие мячи на каждого ребенка.	2
	№ 3	«Палочка – выручалочка»	Обучать выполнению упражнений с гимнастической палкой; Укреплять мышечный корсет; Развивать ловкость и координацию движений; Воспитывать в детях внимательное отношение к своему организму.	Гимнастические палки (по количеству детей), канат длиной 2-3 м, диаметром 1,5 -2см.	2
	№ 4	«Стулья – помощники»	Обучать выполнению упражнений с гимнастической палкой в положении сидя на стуле; Укреплять мышечный корсет; Развивать ловкость и координацию движений;	Гимнастические палки (по количеству детей), детские стулья (по количеству детей), гимнастические скамейки 2шт., массажные коврики	2
ноябрь	№ 1	«Железная дорога»	Обучать выполнению упражнений с гимнастической палкой на мягкой основе; Укреплять мышечный корсет; Развивать ловкость и координацию движений; Воспитывать интерес к ЗОЖ.	Веревки диаметром 1,5-2см, длиной 3м (2шт.), резиновый мяч 2шт., поролон или маты, гимнастические палки (по количеству детей).	2
	№ 2	Сюжетное занятие «Путешествие на планету Спарт»	Развитие образного мышления на НОД по физическому развитию; Формирование у детей сотрудничества, взаимодействия; Закрепление сенсомоторного развития; Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи.	Гимнастические мячи диаметром 12-15см (по количеству занимающихся), модули, 5лент – имитация «извилистых дорог» длиной 8-10 м каждая, канат диаметром 2см длиной 5-7м.	2
	№ 3	« Мы – смелые» (МОРО – реакция испуга)	Повышение адаптации организма к внешним раздражителям; Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата.	Канат, модули, мячи разбрызгиватель, свисток.	2

	№ 4	«Не испугаемся» (рефлекс МОРО)	Повышение адаптации организма к внешним раздражителям; Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата.	Гимнастические мячи по количеству детей, маленькие мячи 2шт. («шишки»), разбрызгиватель.	2
декабрь	№ 1	«Полоса 13 неожиданностей»	Повышение адаптации организма к внешним раздражителям; Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата; Воспитывать интерес к своему здоровью.	Доска длиной 2м, массажные коврики, модули, матерчатый мешок с пищащими игрушками, ребристая доска, поддон, поролон, холодная вода, простыня, разбрызгиватель, «туннель», канат, шведская стенка, , гимнастический мяч, коробка с призами.	2
	№ 2	«Здоровые ножки»	Укрепление мышечного аппарата стопы, профилактика плоскостопия; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата; Воспитывать силу воли, терпения.	Канат, ручки, палочки, платочки, разбрызгиватель.	2
	№ 3	«Наше тело»	Развивать координацию в системе рука – глаз, зрительное сосредоточение; Развивать равновесие; Развивать восприятие середины.	Канат, разбрызгиватель, мячи для метания, модули.	2
	№ 4	«Ледовый урок» (без коньков на ледовой дорожке)	Формирование правильной осанки; Развивать чувство равновесия, устойчивости; Формирование умения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; Продолжать закаливать организм.	Ледовая дорожка, ориентиры – мягкие небольшие модули.	2
январь	№ 1	«Упражнения на льду» (без коньков)	Формирование правильной осанки; Развивать чувство равновесия, устойчивости; Формирование навыка скольжения: толчок – скольжение, толчок – скольжение.	Варежки, ледовая дорожка, ориентиры – мягкие небольшие модули.	2
	№ 2	«Упражнения на льду»	Обучение устойчивости на одной ноге; Формирование навыка скольжения: толчок – скольжение, толчок – скольжение; Воспитывать чувство взаимопомощи сверстнику, упавшему рядом.	Ледовая дорожка, ориентиры – мягкие небольшие модули.	2
	№ 3	«Привет, мячик!»	Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений; Ознакомление с техникой ловли и бросков мяча	Резиновые мячи диаметром 18см (по количеству детей), гимнастические обручи диаметром 60-70см	2

	№ 4	«Давай дружить, мячик»	Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений; Обучение технике владения мячом (упражнения в парах); Воспитывать доброе отношение кдруг другу.	Резиновые мячи диаметром 18см (по количеству детей), гимнастические обручи диаметром 60-70см	2
февраль	№ 1	«Веселый мяч»	Укрепление мышечного корсета; Обучение отталкиванию двумя ногами; Продолжить обучение технике владения мячом; Развитие культуры движений	Мячи, куб 4шт., разноцветные ленточки	2
	№ 2	«Наше тело»	Укрепление мышечного корсета; Совершенствование толчка двумя ногами; Продолжить обучение технике владения мячом; Развитие координационных способностей; Развитие культуры движений	Резиновые мячи диаметром 18см (по количеству детей), гимнастические обручи диаметром 60-70см, куб 4шт., разноцветные ленточки.	2
	№ 3	«Полоса неожиданностей»	Повышение адаптации организма к внешним раздражителям; Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата; Воспитывать интерес к своему здоровью.	Доска длиной 2м, массажные коврики, модули, матерчатый мешок с пищащими игрушками, ребристая доска, поддон, поролон, холодная вода, простыня, разбрызгиватель, «туннель», канат, шведская стенка, , гимнастический мяч, коробка с призами.	2
	№ 4	«Здоровые ножки»	Укрепление мышечного аппарата стопы, профилактика плоскостопия; Развитие координации движений, вестибулярного аппарата; Воспитывать силу воли, терпения.	Канат, ручки, палочки, платочки, разбрызгиватель.	2
март	№ 1	«Волшебство с мячом и мешочком»	1) Укрепление мышечного корсета; 2) Развитие координации движений; 3) Формирование правильной осанки; 4) Обучение выполнять упражнения, используя мешочки с солью.	Куб 4шт., мешочки с солью весом 200гр (по количеству детей), обручи 3-4шт., резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), лента атласная, веревка длиной 2-3м	2
	№ 2	«Друзья – мешочки»	Укрепление мышечного корсета; Обучение преодолению препятствий с мешочком на голове; Продолжать освоение техники работы с мячом; Обучение выполнению прыжков толчком двумя ногами; Развитие внимания	Куб 4шт., мешочки с солью весом 200гр (по количеству детей), обручи 3-4шт., резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), лента атласная, веревка длиной 2-3м	2
	№ 3	«Рефлекс походки»	Укрепление мышечного корсета; Продолжать освоение техники работы с мячом;	резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), куб 1шт.	2

			Обучение элементам правильной ходьбы; Ознакомление с элементами расслабления.		
	№ 4	«Правильная походка»	1) Укрепление мышечного корсета; 2) Продолжать освоение техники работы с мячом; 3) Обучение элементам правильной ходьбы; 4) Развитие координации движений.	резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), куб 3шт.	2
апрель	№ 1	«Пешеход»	Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия; Развитие координации движений; Формирование правильной походки	Куб 2шт.,	2
	№ 2	«Красивое движение»	1) Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия; 2) Развитие координации движений; 3) Развитие рефлекса правильной походки	Цветная изолента двух цветов,48 квадратов по 24 разных цветов	2
	№ 3	«Красота походки»	1) Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия; 2) Развитие координации движений; 3) Развитие рефлекса правильной походки	Мешочки с солью по количеству детей, цветная изолента	2
	№ 4	«Мы идем с флажками»	Обучение выполнению упражнений с флажками; Развитие координации движений; Развитие рефлекса правильной походки	24 флажка, мешочки с солью, обручи на 1 меньше, чем количество детей	2
май	№ 1	«Внимательное дыхание»	Развитие ловкости и координации движений; Развитие рефлекса правильной походки; Укрепление мышечного корсета	Мешочки с солью по количеству детей, мяч, флажки	2
	№ 2	«Обезьянки» с. 106	Развитие символической функции движения; дыхательной гимнастики; Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов; Упражнять в ползании по шведской стенке произвольным способом, развивать силу мышц для разных частей тела (плечевого пояса, шейного отдела позвоночника, мышц живота, лица); Воспитание двигательной находчивости.	Канат, гимнастические коврики, мячи диаметром 12см, шведская стенка.	2
	№ 3	«Волшебство с мячом и мешочком»	1) Укрепление мышечного корсета; 2) Развитие координации движений; 3) Формирование правильной осанки; 4) Обучение выполнять упражнения, используя мешочки с солью.	Куб 4шт., мешочки с солью весом 200гр (по количеству детей), обручи 3-4шт., резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), лента атласная, веревка длиной 2-3м	2

	№ 4	«Друзья – мешочки»	Укрепление мышечного корсета; Обучение преодолению препятствий с мешочком на голове; Продолжать освоение техники работы с мячом; Обучение выполнению прыжков толчком двумя ногами; Развитие внимания	Куб 4шт., мешочки с солью весом 200гр (по количеству детей), обручи 3-4шт., резиновые мячи диаметром 20см (по количеству детей), лента атласная, веревка длиной 2-3м	2
ИТОГО: 72 часа					