Принято на заседании УТВЕРЖДЕН

педагогического совета приказом МБОУ УСОШ №2

29.08.2023г. протокол №1 им. Сергея Ступакова

№74 –О от 21.09.2023г

Рабочая программа

**«Крепыш»**

Возраст: 4 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

Воспитатель: С.Д. Николаенко

Удомля 2023

# Содержание

Пояснительная записка…………………………………………………...3

Условия и реализация программы………………………………………..4

Содержание программы…………………………………………………...5

# Учебно-тематическое планирование ……………………………………..6

# Календарно-тематический план…………………………………………..13

Литература…………………………………………………………………..20

Приложение………………………………………………………………….21

**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 фактором среды. В том числе инфекционно-вирусными инфекциями. По данным исследования, 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 условийорганизации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма способствует улучшению физического статуса дошкольников.

**Цель:**

Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения (и уменьшения) физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

**Задачи:**

1.Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.

2.Развивать интерес к занятиям физической культуры, формировать основы осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

3.Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

4.Обеспечить тренировку всех систем и функций организма через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

5.Формировать определенные двигательные умения и навыки, учить приемам страховки при работе с тренажерами.

6.Обеспечить детям возможность для проявлений двигательной активности, учить находить полезное применение своей энергии.

**Условия и реализация программы**

Программа рассчитана на одно занятие в неделю. Занятия проводятся в физкультурном зале. Два раза в год проводится мониторинг уровня двигательной активности детей и частоты заболеваемости (по данным медицинского работника) для определения групп здоровья.

Распределение детей по подгруппам осуществляется в зависимости от уровня их физической готовности и состояния здоровья в целом и на данный момент.

Интенсивность нагрузок (темп, количество повторов) и время работы на тренажерах для детей второй подгруппы сокращены на 2 – 3 минуты по сравнению с первой.

После работы на каждом из снарядов проводятся упражнения для восстановления дыхания, по завершению тренировки – упражнения на релаксацию (сухой бассейн), спокойная игра, занимательные упражнения для профилактики плоскостопия и улучшения осанки.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

-специально оборудованный зал;

-ковровое покрытие;

-спортивный инвентарь (мячи разног диаметра, теннисные мячи);

тренажеры.

**Структура занятий**

Продолжительность занятий – **20 минут** для средней группы;

**25 минут** для старшей группы.

-Вводная часть.

Различные виды ходьбы и бега, занимательная разминка, комплекс точечного массажа – 3 - 5 минут.

-Основная.

Упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения при смене снаряда (круговая техника), игры с маленькими мячами для развития мелкой мускулатуры рук – 10 – 12 минут (средняя группа); 14 – 15 минут (старшая группа).

-Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, профилактики плоскостопия, улучшения осанки, дыхательная гимнастика – 3 минуты.

**Содержание программы**

*Техника безопасности:*

правила поведения в спортивном зале;

техника безопасности при работе с предметами, на тренажерах, в сухом бассейне.

*Игры и упражнения:*

игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения;

игры на развитие движений.

*Комплексы:*

точечный массаж;

дыхательная гимнастика.

*Работа с предметами:*

техника безопасности при работе с предметами (мячи разного диаметра, теннисные мячи); индивидуальная работа с предметами.

# Учебно-тематическое планирование 1й год обучения(4-5лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Комплекс занятий | Количество часов | |
| Практика | Теория |
| 1. | Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни». |  | 2 |
| 2. | Мониторинг. | 4 |  |
| 3. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1.Веселый тренинг упр. 6,7,17.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры». | 11 |  |
| 4. | ОРУ,точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники». | 11 |  |
| 5. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 7,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры». | 11 |  |
| 6. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры». | 11 |  |
| 7. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.1,2,3. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 10. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 8. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 1,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Ручеек». | 11 |  |
| 9. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,6,7. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Пузырь». | 11 |  |
| 10. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 6,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 11. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 12. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. Самомассаж ног (массажные коврики). | 11 |  |
| 13. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 14. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 15. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №4, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». | 11 |  |
| 16. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,9,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 17. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 9,14,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 18. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,15,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 19. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 16,17,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 20. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение Нос – пол - потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 21. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,7,11. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 22. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 23. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 1,2,5. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки – 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12 Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 24. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,15,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 25. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,14,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 111 |  |
| 26. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 7,10,14. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 27. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 28. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 5,10,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Роза распускается». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 29. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 30. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 31. | Разминка. Релаксация. | 2 |  |
| 32. | Разминка. Релаксация. | 2 |  |
| 33. | Мониторинг. | 4 |  |
|  | Итого: | 72ч |  |

# Календарно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Комплекс занятий | Количество часов | |
| Практика | Теория |
| 1. | Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни». |  | 2 |
| 2. | Мониторинг. | 4 |  |
| 3. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 6,7,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры». | 1 1 |  |
| 4. | ОРУ, точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники». | 11 |  |
| 5. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 7,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры». | 1 1 |  |
| 6. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры». | 1 1 |  |
| 7. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.1,2,3. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 10. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 8. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 1,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки – 1 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч – комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Ручеек». | 111 |  |
| 9. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,6,7. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Пузырь». | 11 |  |
| 10. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 6,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 11. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 12. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. Самомассаж ног (массажные коврики). | 11 |  |
| 13. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 14. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 15. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №4, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». | 11 |  |
| 16. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,9,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». | 11 |  |
| 17. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 9,14,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 18 | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,15,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. | 111 |  |
| 19. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 16,17,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 20. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение Нос – пол - потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 21. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,7,11. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 22. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 23. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 1,2,5. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12 Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». | 11 |  |
| 24. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,15,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 111 |  |
| 25. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,14,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 26. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 7,10,14. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. | 11 |  |
| 27. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 28. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 5,10,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Роза распускается». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 29. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 30. | ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». | 11 |  |
| 31. | Разминка. Релаксация. | 3 |  |
| 32. | Мониторинг. | 4 |  |
|  | Итого: | 72ч |  |

**Литература.**

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001.
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статус, 2000.