

Управление образования администрации города Бузулука  
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука «Детский сад №7»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ №7  
И.А.Сошникова  
приказ № 01-07/70 от 30.08.2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической  
направленности  
«Крепыш»**

Возраст обучающихся: 3-4 лет  
Срок реализации: один год

Автор-составитель:  
Иванова.Т.В., ст. воспитатель  
Алексеева.О.Б., воспитатель

г. Бузулук, 2024

## Содержание

		Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Общее положение	4
	1.5. Адресат программы	4
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>5</b>
	3.1. Учебный план	5
	3.3. Содержание учебного плана	6
<b>4.</b>	<b>Принципы реализации программы</b>	<b>10</b>
	<b>Структура программы</b>	<b>11</b>
	<b>Информационная образовательная работа с детьми</b>	<b>11</b>
	<b>Взаимодействие с родителями</b>	<b>11</b>
	<b>Планируемые результаты</b>	<b>11</b>
<b>5.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся</b>	<b>13</b>

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста. Рабочая программа кружка рассчитана для детей 3-4 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 года;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020 года;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД- 39/04 «О

направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы - стартовый. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

### **Общее положение**

Помещение для кружка «Крепыш» представляет собой оборудованный физкультурный зал для образовательной деятельности.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 3-4 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей данного возраста.

### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год. Один год обучения - 36 часов

Формы организации образовательного процесса

Формой организации деятельности, обучающихся на занятии является групповая, фронтальная, формы проведения занятия - практическое занятие, игровое занятие, занятие-путешествие, развлечения, беседа.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Продолжительность занятий для детей 3-4 лет - 15 минут.

## Цель и задачи программы

### Цель программы:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

### Задачи программы

#### Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

#### Развивающие

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;

2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;

3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;

4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;

5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

#### Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

#### Воспитательные

2. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебный план на год

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	<b>Сентябрь</b>	
1	Мой домашний любимец	1
2	Осенняя песенка	1
3	Чудо - дерево	1
4	Развлечение №1 «Поиграем?»	1

	<b>Октябрь.</b>	
5	Мой веселый звонкий мяч	1
6	Веселые воробышки.	1
7	Волшебное колесо.	1
8	Развлечение №2 «Поиграем?»	1
	<b>Ноябрь.</b>	
9	Встреча с грибом боровиком.	1
10	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	1
11	Мы – медвежата.	1
12	Развлечение №2 «Поиграем?».	1
	<b>Декабрь.</b>	
13	Мы веселые игрушки.	1
14	В гости к снеговiku.	1
15	В лес за елкой.	1
16	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).	1
	<b>Январь.</b>	
17	Мы – пловцы.	1
18	Летчики.	1
19	Веселые кегли.	1
20	Развлечение № 4 «Поиграем?».	1
	<b>Февраль.</b>	
21	К нам пришел доктор Пилюлькин.	1
22	Путешествие на поезде.	1
23	Защитники Отечества.	1
24	Развлечение №5 «Поиграем?»	1
	<b>Март.</b>	
24	Весна в лесу.	1
26	В гости к солнышку	1
27	Вперед на пляж	1
28	Развлечение №6 «Поиграем?».	1
	<b>Апрель.</b>	
29	Мы - Веселые петрушки.	1
30	Юные космонавты.	1
31	Репка.	1
32	Развлечение №7 «Поиграем?».	1
	<b>Май.</b>	
31	В гости к ежику	1
34	Цыплята	1
35	Туристы	1
36	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	1
	Всего:	36

## Содержание учебного плана

### Месяц: Сентябрь

#### 1. Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч (1 час).

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

#### 2. Тема 2. Веселые воробышки (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

#### 3. Тема 3. Волшебное колесо (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

#### 4. Тема 4. Развлечение № 1 «Поиграем» (1 час).

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования

### Месяц: Октябрь.

#### 5. Тема 5. Прогулка в осеннем лесу (1 час).

Изучение упражнений с сохранением равновесия при ходьбе и беге между двумя линиями, закрепление умения детей прыжка на двух ногах на месте, прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении, скатывание мяча по наклонной доске.

#### 6. Тема 6. Домашний любимец (1 час).

Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Изучение упражнений перепрыгивать через шнур, положенный на пол; перекатывание мяча друг другу паром в положении сидя, ноги врозь; имитация повадок животных; знакомство с окружающим миром.

#### 7. Тема 7. Чудо - дерево (1 час).

Обучение детей ловить мяч от инструктора, развивать внимание; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур.

#### 8. Тема 8. Развлечение № 2 «Поиграем» (1 час).

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

### Месяц: Ноябрь.

#### 9. Тема 9. Встреча с грибом боровиком (1 час).

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

#### 10. Тема 10. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (1 час).

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

**11. Тема 11. Мы - медвежата. (1 час).**

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

**12. Тема 12. Развлечение №3 «Поиграем?» (1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Декабрь.**

**13. Тема 13. Мы - веселые игрушки. (1 час).**

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

**14. Тема 14. В гости к снеговiku. (1 час).**

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

**15. Тема 15. В лес за елкой. (1 час).**

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

**16. Тема 16. Путешествие в Сказкоград № 4 (развлечение для детей и родителей). (1 час).**

Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

**Месяц: Январь.**

**17. Тема 17. Мы - пловцы. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

**18. Тема 18. Летчики. (1 час).**

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

**19. Тема 19. Веселые кегли. (1 час).**

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

**20. Тема 20. Развлечение № 5 «Поиграем?» (1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Февраль.**

**21. Тема 21. К нам пришел доктор Пилюлькин. (1 час).**

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

**22. Тема 22. Путешествие на поезде. (1 час).**

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

**23. Тема 23. Защитники Отечества. (1 час).**

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

**24. Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» (1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

**Месяц: Март.**

**25. Тема 25. Весна в лесу. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

**26. Тема 26. В гости к солнышку. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

**27. Тема 27. Вперед на пляж. (1 час).**

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

**28. Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?» (1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

**Месяц: Апрель.**

**29. Тема 29. Мы - Веселые петрушки. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

**30. Тема 30. Юные космонавты (1 час).**

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

**31. Тема 31. Репка. (1 час).**

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

**32. Тема 32. Развлечение №8 «Поиграем?». (1 час).**

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Май.**

**33. Тема 33. В гости к ежику. (1 час).**

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

**34. Тема 34. Цыплята. (1 час).**

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

**35. Тема 35. Туристы. (1 час).**

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

**36. Тема 36. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок». (1 час).**

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

**Принципы реализации программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### **Структура программы**

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитав сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

### **Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Осмотр детей медсестрой ДОУ и педиатром детской поликлиники.
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

### **Ожидаемый итоговый результат реализации программы**

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

### **Методическая литература**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

### Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.). Основные движения: Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех прыжках. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см). Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Упражнение в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму. Ползание. Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила. В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе

составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, 14 вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.