

Принято на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №12»
протокол № 42 от 27.08.2020г.

«Утверждено»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №12»
Н.В.Тарасова



Программа дополнительного образования
физического направления
«Топотушки»

Возраст детей: от 3 до 7 лет.

Автор: воспитатель Михеичева О.А

с. Медведь
2020г.

Пояснительная записка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Веселая аэробика». Для организации и проведения работы было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» автора Утробинной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Отличительными чертами выбранной методики является то, что здесь неотъемлемыми элементами являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из ритмичных танцев игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Настоящая методика не исключает соединения положительных качеств и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают:

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, комплексах ОРУ, в основных видах

движений, в игровых упражнениях «Веселый тренинг», в подвижных играх, на ежемесячных физкультурных развлечениях;

- исключение из структуры занятий не интересных для ребенка строевых упражнений позволило дополнить занятия упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений;

- разработка обязательных ежемесячных состязательно-игровых физкультурных развлечений с ритмическими танцевальными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;

- введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация в игре «Полоса препятствий»)

Выбранная методика физического воспитания в детском саду позволит на мой взгляд существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательной активности без ущерба их здоровью.

Перспективный план работы кружка

Месяц	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
Октябрь (1,2 недели)	С обручем	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Качалочка	Солнышко и дождик Найди игрушку
Октябрь (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски вверх, вниз Сб. мячом: отбивать рукой	Цапля	Догони мяч Поиграем
Развлечение №1 «Поиграем!»		Танец «Колобка»	Игровые упражнения	Салют
Ноябрь (1,2 недели)	С платочком	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Морская звезда	Мы осенние листочки По ровненькой дорожке
Ноябрь (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски в кольцо С б. мячом: броски вверх, об пол	Оловянный солдатик	Догони меня! Едет-едет паровоз
Развлечение №2 «Поиграем!»		Танец «Ковбои»	Игровые упражнения	Перебрось мяч
Декабрь (1,2 недели)	С кубиками	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Самолет	Еж с ежатами Гимнастика
Декабрь (3,4 недели)	Со средним мячом	Со ср. мячом: броски вдаль Со ср. мячом: броски вверх, об пол	Потягивание	Медведь Воздушный шар
Развлечение №3 «Поиграем!»		Танец «Ковбои»	Игровые упражнения	Салют
Январь (1,2 недели)	С круглой палкой	Игра «Полоса препятствий» Игра : «Строитель»	Ах, ладошки	Самолеты Холодно - жарко
Январь (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски парами С б. мячом: броски вверх, отбивать	Карусель	Не боимся мы кота Скажи и покажи
Развлечение №4 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч

Февраль (1,2 недели)	С косичкой	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Покачай мальшкку	Веселые зайчата Все спортом занимаются
Февраль (3,4 недели)	Со средним мячом	Со ср. мячом: в гор. и верт. цель Со ср. мячом: вдаль, об пол	Танец медвежат	Снежинки и ветер Пингвины на льду
Развлечение №5 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч
Март (1,2 недели)	С кубиками	Игра «Полоса препятствий» Игра « Построй пирамидку»	Маленький мостик	Заячий концерт Что в пакете
Март (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски вверх, об пол С б. мячом: катить, отбивать	Паровозик	Ловишки с ленточкой Зимние забавы
Развлечение №6 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч
Апрель (1,2 недели)	С обручем	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Колобок	Грачи и автомобиль Великаны и гномы
Апрель (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски вверх и об пол С б. мячом: катить и отбивать	Ножницы	Жуки Деревья и птицы
Развлечение №7 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч