

МОУ Детский сад № 2  
муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 Красноармейского района Волгограда»  
Адрес: 400082, г. Волгоград, ул. 50 лет Октября, 21 ИНН 3448017235  
КПП 344801001 БИК 041806001 тел/факс: (8442) 62-38-77, 62-38-98

---

**ПРИНЯТО**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МОУ  
Детским садом № 2  
И.В.Илюшина  
«01» сентября 2024 г.



Рабочая программа кружка  
**«Здоровячок»**  
по физической культуре с воспитанниками  
для детей 5-6 лет

воспитателя  
Дюжевой Татьяны Николаевны

на 2024 - 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако, анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике, свидетельствует о том, что детям с высоким уровнем физической подготовленности необходима дополнительная физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементов техники основных видов движений, и формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Планируя работу и изучая материалы по данной теме, обратила внимание, что старший дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития различных физических качеств, в первую очередь выносливости и ловкости, затем скорости и силы и, наконец, гибкости. При планировании развития всех этих качеств использую систему занимательных тренировочных занятий, занятий построенных на играх и эстафетах. Моя система выполняет одну из главных функций - самосовершенствование ребёнка, реализация его стремлений «стать лучше» и основана на повышение интереса детей к занятиям, за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке – увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом или по кругу. Многообразие игр и игровых упражнений, позволяет ребёнку реализовать свой потенциал силы, ловкости, умения побеждать,

оценивать свои умственные и физические возможности, совершенствовать личностные качества.

Определила списочный состав: 17 воспитанников и именно с этими детьми я начала проводить работу в кружке «Здоровячок».

## **Принципы построения 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

## **Особенности развития физических качеств дошкольников**

### **Развитие силовых качеств**

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

### **Развитие скоростных качеств**

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды.

### **Развитие выносливости**

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

### Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

### Развитие ловкости

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель.

Отмечаются некоторые закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у детей.

Период наиболее интенсивного прироста максимальной силы, должен увеличиваться также объем средств тренировочного воздействия, что в значительной степени способствует повышению уровня данной физической способности. Эффективно воспитывается еще одна из форм быстроты — скорость движения. Под влиянием тренировочных средств частота движений изменяется в сторону увеличения.

### **Предполагаемый результат:**

ребенок должен знать и уметь.

1. Владеть двигательными навыками согласно возрастным и индивидуальных особенностей.
2. Уметь выполнять технически правильно определенный набор упражнений.
3. Иметь представление о гигиенических требований при занятиях спортом.
4. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность.
5. Придерживаться здорового образа жизни.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия. Основное внимание воспитанников нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники других видов спорта.

## **Структура занятий кружка «Здоровячок»**

### Водная часть:

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течении 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

### Основная часть:

Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

### Заключительная часть:

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.