**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности физического развития.

Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей.

**Цель программы:**

Развивать у детей двигательные способности, содействовать всестороннему физическому развитию двигательной деятельности детей.

**Основные задачи.**

- развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координацию движений.

- укреплять здоровье детей в поддержании физической активности.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий 20-25 мин.

. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательной, музыкально- художественной и чтения.

Занятия составлены с игровым сюжетом что должно заинтересовать и увлечь детей.

Программа включает использовании 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 занятиям, чтение сказок соответствующего сюжетного содержания. Такие домашние задание наряду с двигательными могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества.

Подготовка к занятиям по двигательной деятельности эмоционально настраивает детей на занятие. В ходе занятия перед детьми ставиться игровая задача. Двигательная деятельность основанная на игре, привлекает детей к выполнению упражнений. (музыкальное сопровождение, звучание бубна).

В основной части занятия с детьми разучиваются движения и закрепляют их. Развивают физические качества, координационные движения.

В заключительной части занятия продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

**Планируемые результаты.**

В конце учебного года у детей должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч. У родителей вызвать интерес к физическому развитию ребенка.

**Перспективное планирование кружка**

**« Быстрый, ловкий и умелый».».**

Октябрь1 неделя

«Мой веселый звонкий мяч»

ЦЕЛЬ. 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.

ОБОРУДОВАНИЕ. Мячи по количеству детей, дуга , корзина, гимнастическая скамейка , игрушечная лисичка.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ. Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий.

Октябрь 2 неделя

«Веселые воробышки»

ЦЕЛЬ: Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить и закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега;

ОБОРУДОВАНИЕ:

Гимнастическая скамья, шапочка кота.

Октябрь 3 неделя

«Волшебное колесо»

ЦЕЛЬ: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами

ОБОРУДОВАНИЕ: Обручи по количеству детей, дорожка из обручей ,ребристая доска, медвежонок игрушка.

Октябрь 4 неделя Физкультурный досуг ( игры, эстафеты)

ЦЕЛЬ: Учить детей выполнять основные виды движений. Активно участвовать в играх-эстафетах.

ОБОРУДОВАНИЕ. Кубики по одному на каждого ребенка, обручи, пластмассовые мячи.

Ноябрь 1 неделя

«Встреча с грибом боровиком»

ЦЕЛИ: Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, учить разгадывать загадки.

ОБОРУДОВАНИЕ: куб , 2 дуги , гимнастическая скамейка, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги , обруч .

Ноябрь 2 неделя

«Ежик, ежик, ни головы, ни ножек»

ЦЕЛИ: Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

ОБОРУДОВАНИЕ. Шишки по количеству детей, кубики , дорожка обруч, корзина, игрушечные ежата , яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») .

НОЯБРЬ 3 неделя

«Мы – медвежата»

ЦЕЛЬ: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега.

ОБОРУДОВАНИЕ Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча , 2 обруча ..

Ноябрь 4 неделя Физкультурный досуг

ЦЕЛЬ: Закреплять выполнение основных движений быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.

ОБОРУДОВАНИЕ Мячи по одному на каждого ребенка, кегли.

Декабрь 1 неделя

«Мы - веселые игрушки»

ЦЕЛЬ: Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

ОБОРУДОВАНИЕ

2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.

Декабрь 2 неделя

« В гости к снеговику»

ЦЕЛЬ: Учить выполнять упражнения в паре, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. 3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик.

Декабрь 3 неделя

«В лес за елкой»

ЦЕЛЬ: Учить метанию, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

ОБОРУДОВАНИЕ. Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка.

Декабрь 4 неделя Физкультурный досуг.

ЦЕЛЬ: Укреплять взаимоотношения между детьми, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.

ОБОРУДОВАНИЕ. Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи -2 шт, кукла, маска медведя.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ. Консультация для родителей «Как научить ребенка контролировать свои движения»

Январь 1 неделя

« Мы – пловцы»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки.

ОБОРУДОВАНИЕ. Две гимнастические скамейки, мат, шнур.

Январь 2 неделя

«Летчики»

ЦЕЛИ: Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.

ОБОРУДОВАНИЕ: Обручи, по количеству детей, обруч, наклонная доска.

Январь 3 неделя

«Веселые кегли»

ЦЕЛИ: Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

ОБОРУДОВАНИЕ. Кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка.

Январь 4 неделя Физкультурный досуг.

ЦЕЛИ: Учить детей выполнять движения , закреплять выполнение основных видов движений . Быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.

ОБОРУДОВАНИЕ. 2 скамейки , мячи, 2 палки.

Февраль 1 неделя

К нам пришел доктор Айболит.

ЦЕЛИ: Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.

ОБОРУДОВАНИЕ. Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.

Февраль 2 неделя

«Путешествие на поезде»

ЦЕЛИ: Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед.

ОБОРУДОВАНИЕ. Две наклонные доски

Февраль 3 неделя

« Защитники Отечества»

ЦЕЛИ: Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты.

ОБОРУДОВАНИЕ

2 обруча, 2 мешка для прыжков, 2 мяча, 2 корзинки, кегли.

Февраль 4 неделя Физкультурный досуг.

ЦЕЛИ: Учить детей выполнять и закреплять выполнение основных видов движений , учить играм с элементами соревнований.

ОБОРУДОВАНИЕ. 2 палки и резиновые мячи.

Март 1 неделя

« Весна в лесу»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.

ОБОРУДОВАНИЕ . Гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 2 гимнастических палок.

Март 2 неделя

«В гости к солнышку»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.

ОБОРУДОВАНИЕ. Обручи, наклонная доска, нарисованное солнышко.

Март 3 неделя

«Вперед на пляж»

ЦЕЛИ: Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

ОБОРУДОВАНИЕ. Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.

Март 4 неделя Физкультурный досуг.

ЦЕЛИ: Учить детей выполнять и закреплять основные виды движений , быстро и ловко. Учить играм с элементами соревнований

ОБОРУДОВАНИЕ. Кубики, кегли, мячи .

Апрель 1 неделя

«Мы - Веселые петрушки»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие при ходьбе боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям

ОБОРУДОВАНИЕ. Гимнастическая стенка ,2 гимнастические скамейки, мячи , 2 гимнастические палки, 2 обруча.

Апрель 2 неделя

«Юные космонавты»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания.

ОБОРУДОВАНИЕ. Мячи , мешочки с песком, дуги, кегли.

Апрель 3 неделя

«Репка»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия.

ОБОРУДОВАНИЕ. 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».

Апрель 4 неделя Физкультурный досуг .

ЦЕЛИ: Учить детей выполнять и закреплять выполнение основных видов движений, быстро и ловко. Учить играм с элементами соревнования.

ОБОРУДОВАНИЕ. Обручи, мячи.

Май 1 неделя

« В гости к ежику»

ЦЕЛИ: Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности, закреплять умение спрыгивать со скамейки, совершенствовать навыки подлезания под дугу.

ОБОРУДОВАНИЕ. Кубики, гимнастическая скамейка , мат, 2 дуги, игрушечный ежик.

Май 2 неделя

«Цыплята»

ЦЕЛИ: Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение, совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

ОБОРУДОВАНИЕ. Гимнастическая скамейка ,мешочки с песком , шапочка курочки , игрушечная кошка.

Май 3 неделя

«Туристы»

ЦЕЛИ: Учить выполнять действия по сигналу воспитателя совершенствовать двигательные умения и навыки.

ОБОРУДОВАНИЕ. Гимнастические палки , 2 обруча.

Май 4 неделя

Итоговое занятие.

Физкультурный досуг «Приключение в стране сказок»

ЦЕЛИ: Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыки, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, упражнения с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности.

ОБОРУДОВАНИЕ. Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь.

**Список литературы**

1.«Занимательная физкультура в детском саду» Утробина К. Н. г. Москва,1994 г,125 стр.

2. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-5 лет» авт. -сост. Н. М. Соломенникова; г. Москва,1996 г,50 стр.

3. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет», Токаева Т. Э. ; Санк-Петербург,2004 г

4. «Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно ролевые занятие» Авт. -сост. Е. И. Подольская; г. Москва. 2002 г, 98 стр.

**Список детей**

1 Ангахаева Сарюна

2 Дандарова Алина

3 Дылыков Арсалан

4 Феоктистова Даша

5 Фахрутдинова Алия

6 Погодин Аркадий

7 Будаев Золто

8 Галданова Сарана

9 Суслова Ангелина

10 Цындуев Баир

Муниципальное Бюджетное Дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 « Солнышко». у.Тохой.

Принято и утверждено

на педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2013 г.

**Кружок по физической культуре «Быстрый,ловкий и умелый».**

**с 4-5 лет.**

Руководитель Первухина Н.В.

2013 г.