

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 49 «Гусельки»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 16.09.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МДОУ «Детский сад №49»
Мальшева С.А.
Приказ № 152.1.о от 16.09.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физической направленности
«Малыши-крепыши»**

Возраст детей: 1,6-3 года
Авторы: Долгих Е.В.,
педагог дополнительного образования
Мальшева С.А., старший воспитатель

Вологда
2021

I. Пояснительная записка

Маленький ребенок проявляет большую потребность в движении. Это физиологически обусловлено. Помочь дошкольнику своевременно овладеть двигательными умениями — важная задача педагога. Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно.

Программа физического развития «Малыши-крепыши» направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование основных видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, - влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

Новизна дополнительной образовательной программы по физическому развитию состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Цель программы - развитие у детей основных видов движений, через двигательно – игровую деятельность.

Задачи:

1. Учить детей выполнять основные действия, правила, движения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела.

2. Развивать ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.

3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация).

4. Привлекать к совместным двигательно – игровым упражнениям с родителями.

5. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательно – игровой деятельности.

Условия и сроки реализации программы

Данная программа предназначена для работы с детьми раннего дошкольного возраста (от 1,6 до 3 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Программа рассчитана на 32 часа.

Методы и формы работы

Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песня); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные: Объяснение, пояснения, подача команд и сигналов, вопросы детям, образный сюжетный рассказ, беседа и т. д.

Практические: повторение упражнений без изменения и с изменением, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разработаны по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Ожидаемые результаты и способы их определения

Ребенок:

-Умеет выполнять основные виды движений в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела;

-Умеет выполнять основные правила игры, согласовывая действия с текстом и музыкой;

-Умеет ходить и бегать свободно, согласовывая движения рук и ног;

-Уверенно бросает и отталкивает предметы при катании, сохраняя равновесие в прыжках и ползании;

-Активно взаимодействует с взрослым, выполняя основные виды движений;

-Самостоятельно выполняет движения.

Оценка личностного и творческого роста обучающихся проводится педагогом с помощью метода наблюдения и метода включения детей в совместную деятельность, на досугах, открытых мероприятиях.

Организационно – педагогические условия

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Для реализации программы используется лично ориентированный подход, предполагающий субъект-субъектные отношения детей и педагога, а также создание благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка.

Для формирования мотивации детей к занятиям педагог использует игровые ситуации.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения и воспитания:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);
- убеждения;
- упражнения;
- личный пример;
- поощрения.

Все методы реализуются различными средствами:

Предметными – для полноты восприятия учебная работа проводится с использованием наглядных пособий и технических средств.

Практическими – проблемная ситуация, игра, творческое задание.

Интеллектуальными – логика, воображение, интуиция, мышечная память, внимание.

Эмоциональными - переживание, представление, интерес.

Рациональное применение этих форм, методов и средств обучения обеспечивает эффективность реализации дополнительной образовательной программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5
	Дикие животные	10	2,5	7,5
	Зимушка - зима	6	1,5	4,5
	Домашние животные	6	1,5	4,5
	Транспорт	6	1,5	4,5
	Итоговый раздел	1	-	1

Учебно - тематическое планирование

№	Разделы, темы программы	Всего часов	Теория	Практика
---	-------------------------	-------------	--------	----------

1	Знакомство с залом и оборудованием. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5
Дикие животные				
2-3	Веселые зайчата	2	0,5	1,5
4-5	В гости к белочке	2	0,5	1,5
6-7	Встреча с Лисой Патрикеевной	2	0,5	1,5
8-9	Мишка косолапый	2	0,5	1,5
10-11	В гости к дядюшке ежу	2	0,5	1,5
	Итого: 10			
Зимушка - зима				
12-13	Кружатся снежинки	2	0,5	1,5
14-15	Снеговик	2	0,5	1,5
16-17	В лесу родилась елочка	2	0,5	1,5
	Итого: 6			
Домашние животные				
18-19	К нам пришла собачка!	2	0,5	1,5
20-21	Шустрые котята	2	0,5	1,5
22-23	Вышла курочка гулять	2	0,5	1,5
	Итого: 6			
Транспорт				
24-25	Мы летим под облаками	2	0,5	1,5
26-27	Машина Би-би	2	0,5	1,5
28-29	Путешествие на паровозике	2	0,5	1,5
	Итого: 6			
Итоговый раздел				
30	Сильные и ловкие	1	-	1
	Итого: 1			

Содержание программы

Занятие 1. Давайте познакомимся.

Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях фитнесом, знакомство с залом.

Занятие 2-3. Веселые зайчата.

Знакомство с окружающим, как выглядит, где живет, чем питается зайчик.

Логоритмика «Зайка, зайка, маленький зайка...»

Физические упражнения

Подвижная игра «Зайка»

Сенсорное развитие: помочь собрать зайке кубики зеленого цвета.

Занятие 4-5. В гости к белочке.

Знакомство с окружающим. Знакомимся с белочкой, чем питается.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Физические упражнения

Подвижная игра «Сделаем запасы на зиму»

Логоритмика «Орешек спрячу за щекой»

Сенсорное развитие: помочь собрать белочке кубики желтого цвета.

Занятие 6-7. Встреча с Лисой Патрикеевной

Знакомство с окружающим знакомство с лисой, где живет.

Логоритмика «У нас хорошая осанка...»

Физические упражнения

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Сенсорное развитие: помочь собрать лисичке кубики красного цвета.

Занятие 8-9 Мишка косолапый.

Знакомство с окружающим знакомство с мишкой и где он живет, чем питается.

Логоритмика «Мишка»

Физические упражнения

Подвижная игра «У медведя во бору»

Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»

Занятие 10-11 В гости к дядюшке ежу.

Знакомство с окружающим знакомство с ежом, где он живет, чем питается.

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Физические упражнения

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Логоритмика «Ёжик»

Сенсорное развитие: соберем с ежиком листики по цвета.

Занятие 12-13 Кружатся снежинки

Знакомство с окружающим знакомство со снежинкой.

Физические упражнения

Подвижная игра «Поймай снежинку»

Дыхательная гимнастика «Подуем на снежинку»

Сенсорное развитие: найди снежинку своего цвета

Занятие 14-15 Снеговик

Знакомство с окружающим знакомство со сеговиком.

Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу»

Физические упражнения

Подвижная игра «Кидаемся снежками»
Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»
Игра малой подвижности «Снеговик»

Занятие 16-17 В лесу родилась елочка.
Знакомство с окружающим знакомство с елочкой.
Физминутка «По ровненькой дорожке»
Физические упражнения
Подвижная игра «Заморожу»
Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»
Логоритмика «Елка»

Занятие 18-19 К нам пришла собачка!
Знакомство с окружающим знакомство с собачкой и где он живет, чем питается.
Пальчиковая гимнастика «Детки»
Физические упражнения
Подвижная игра «Лохматый пес»
Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Занятие 20-21 Шустрые котята
Знакомство с окружающим знакомство с котятами, где он живет, чем питается.
Пальчиковая гимнастика «Котята»
Физические упражнения
Подвижная игра «Карусель»
Логоритмика «Котик серенький присел...»
Сенсорное развитие: найди домик для котят

Занятие 22-23 Вышла курочка гулять
Знакомство с окружающим знакомство.
Логоритмика «Возле дома во дворе»
Физические упражнения
Подвижная игра «Курочка -хохлатка»
Дыхательная гимнастика «Курочки»
Сенсорное развитие: соберем с мишкой листочки

Занятие 24-25 Мы летим под облаками
Знакомство с окружающим знакомство с самолетом.
Логоритмика «Листики»
Физические упражнения
Подвижная игра «Самолеты»
Дыхательная гимнастика «Самолет»

Сенсорное развитие: собрать по величине.

Занятие 26- 27 Машина Би-би

Знакомство с окружающим знакомство с машиной.

Физминутка «Мы – шофёры»

Физические упражнения

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Пальчиковая гимнастика «Кто приехал?»

Сенсорное развитие: Найди гараж машинке.

Занятие 28-29 Путешествие на паровозике

Знакомство с окружающим знакомство с паровозиком.

Логоритмика «Ехали мы, ехали.»

Физические упражнения

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика «Паровозик.»

Сенсорное развитие: собрать кубики по цветам в корзинки.

Занятие 30 Сильные и ловкие

Логоритмика «Листики»

Физические упражнения

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»

Сенсорное развитие: собрать шарики по цветам в корзинки.

Литература

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения.- М.: Учитель, 2016. - 135 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:«Скрипторий 2003», 2004.- 72 с.
4. Горькова В.В., Обухова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ.- М.: 5 за знания, 2005. - 112с.
5. Истоки. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. 5-е изд. М.,2015.
6. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.- М.:ТЦ «Сфера», 2004.-32с.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников.- М.: Просвещение,2007.- 94 с.

8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2006.- 112 с.
9. Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики. Издательство «Учитель», 2020г
10. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.:КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
11. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.-296 с.
13. Литвинова О.М. , Лесина С.В. Оздоровительная гимнастика.- М.: Учитель, 2016. - 58 с.
14. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.-М.: АРКТИ, 1998.-88с.
15. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж.: ТЦ «Учитель», 2005. - 109 с.
16. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг.-М.: ТЦ Сфера, 2010. -112 с.
17. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. -72 с.