

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 71 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №71
Невского района Санкт-Петербурга
протокол ...*31.08*...2023г. №...*1*...

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №71
Невского района Санкт-Петербурга
от...*31.08*...2023г. №...*124*...



В. В. Андреева

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Оздоровишка»**

срок освоения – 1 года

возраст обучающихся от 2-3 года

разработчик:
Никифорова Вита Альфредовна,
педагог дополнительного образования

Содержание:

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Принципы реализации содержания программы	4
1.3. Характеристика развития двигательных способностей в младшем возрасте	5
1.4. Учебный план	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. Календарно-учебный график	8
2.2. Цель и задачи программы	11
2.3. Ожидаемые результаты	12
2.4. Календарно-тематическое планирование	13
2.5. Содержание обучения	14
2.6. Модульное проектирование содержания физического развития и воспитания	17
2.7. Формы реализации программы	19
2.8. Содержание нормативов	19
3. Организационный раздел	20
3.1. Материально-техническое обеспечение	20
3.2. Обеспеченность методическими материалами	20
3.3. Информационные источники	21
3.4. Система контроля результативности обучения	21
3.5. Объем и сроки освоения Программы	21
3.6. Требования к уровню освоения программы	21
Список литературы	23

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Будь здоров», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно- игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия (36 часов) в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

1.2 Принципы реализации содержания программы

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.

1.3 Характеристика развития двигательных способностей в младшем дошкольном возрасте

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение.

Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни

широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.4 Учебный план

Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
«Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом	4ч	Муз.центр, коврики, маты.

	ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.		
«Попрыгунчики»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - тренажеры	4ч	Муз.центр, коврики, маты, фитбол, мячи.
«Русский танец»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	4ч	Муз.центр, коврики, маты.
«Я рисую»	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	4ч	Магнитофон, коврики, маты.
«Топаи ножка»	. ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4ч	Магнитофон, маты.
«Русский народный танец»	-развитие чувства ритма, координации, точности выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты	4ч	Магнитофон, коврики, маты.

	реакции, обогащение двигательного опыта; -освоение упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.		
«Русский народный танец»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	4ч	Муз.центр, коврики, маты
«Загадочные шаги»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений ; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	4ч	Муз.центр, гимнастические мячи
«Веселый мяч»	- освоение техники упражнений с гимнастическим мячом; - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники различные видов прыжков с гимнастическим мячом; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	3ч	Муз.центр., коврики, гимнастические мячи
Подготовка к итоговому занятию	- повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма	1ч	Муз.центр. Костюмы Коврики гимнаст. мячи
	Всего	36 ч	

2 Содержательный раздел

2.1 Календарно-учебный график

Неделя	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
Октябрь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Занятие-беседа	10 мин.	Наблюдение

	<u>1 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Топай ножкой»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Анализ результатов деятельности.
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Анализ результатов деятельности.
Ноябрь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Подготовка к показательному выступлению	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Занятие-репетиция	10 мин.	Анализ результатов деятельности
	<u>2 модуль обучения:</u> «Топай ножкой»	Занятие-репетиция	10 мин.	Анализ результатов деятельности
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Открытое занятие	10 мин.	Отзывы педагогов
	<u>2 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Открытое занятие	10 мин.	Отзывы педагогов
Декабрь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Подготовка к показательному выступлению	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение

3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Занятие- постановка	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Занятие- постановка	10 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Топай ножкой»	Занятие- концерт	10 мин.	Отзывы родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Занятие- концерт	10 мин.	Отзывы родителей
Январь				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> Подготовка к показательному выступлению	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Занятие- постановка	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Топай ножкой»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
Февраль				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Подготовка к показательному выступлению	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Занятие-репетиция	10 мин.	Групповая оценка деятельности
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
Март				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u>	Занятие- концерт	10 мин.	Отзывы

	«Топай ножкой»			родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Занятие- концерт	10 мин.	Отзывы родителей
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u>	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Практическое занятие	10 мин.	Анализ результатов деятельности
	<u>2 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Практическое занятие	10 мин.	Анализ результатов деятельности
Апрель				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Топай ножкой»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский народный танец»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
Май				
1 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселые ритмы»	Открытое занятие	10 мин.	Отзывы педагогов.
	<u>2 модуль обучения:</u> «Попрыгунчики»	Открытое занятие	10 мин.	Отзывы педагогов.
2 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Русский танец».	Творческий отчет (концерт)	10 мин.	Анкетирование родителей
	<u>2 модуль обучения:</u> «Я рисую»	Творческий отчет (концерт)	10 мин.	Анкетирование родителей
3 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «Веселый мяч»	Занятие-репетиция	10 мин.	Анализ результатов деятельности
	<u>2 модуль обучения:</u> «Русский народный	Занятие-репетиция	10 мин.	Анализ результатов

	танец»			деятельности
4 неделя	<u>1 модуль обучения:</u> «загадочные шаги»	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение
	<u>2 модуль обучения:</u> Подготовка к показательному выступлению	Практическое занятие	10 мин.	Наблюдение

2.2 Цель и задачи программы

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

- В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:
- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;

- учет по половому различию;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

2.3. Ожидаемые результаты

- владение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- умение слушать музыку с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

2.4. Календарно-тематическое планирование

Сентябрь (8 зан.- 4 часа)	1-2 недели	Прогулка в лес	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Солнышко и дождик» 3. «найти свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка
	3-4 недели	Птички на поляне	«Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь (8 зан.-4 часа)	1-2 недели	Медвежата на прогулке	«Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик» 2. Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь (8 зан.- 4 часа)	1-2 недели	В деревню к бабушке	«Наседка и+ цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	Машины	Кольца от серсо, большие мячи
Декабрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины» 2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котят-Коток	1. Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь (8 зан.- 4 часа)	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройти тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка

	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички» 2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	По ровенькой дорожке	1. «По ровенькой дорожке» 2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Массажные мячи, гимнастическая скамейка
Март (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Массажные мячи, Дорожки – следочки, камушки
Апрель (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	«Лягушки и аисты»	<u>Туннель, средние кубики, массажные мячи</u>
	3-4 недели	По малину в лес пойдём	<u>«У медведя во бору»</u>	Мат, Маленькие кубики, Гимнастическая палка
Май (8 зан. – 4 часа)	<u>1-2 недели</u>	<u>Волшебный цветок</u>	<u>«Лягушки и аисты»</u>	
	<u>3-4 недели</u>	<u>Любим бегать и играть</u>	<u>1. «Кот и мыши»</u> <u>2. «Машины»</u> <u>3. «Мой веселый звонкий мяч»</u> <u>4. «Поезд»</u>	<u>Кольца от серо, красный флажок, большой мяч</u>

2.5. Содержание обучения

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные

способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плыдем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования.

Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеси, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

2.6. Модульное проектирование содержания физического развития и воспитания

3. № п/п	Критерии диагностики воспитанников	Уровень развития	
		с/ф	с
1.	«Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.		
2.	«Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.		
3.	«Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.		
4.	«Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.		

5.	«Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.		
----	--	--	--

6.	Уровень развития		
----	------------------	--	--

Модуль 1: Координация

Карта развития ребёнка

Модуль 1:													
№	Фамилия, имя ребёнка	1		2		3		4		5		6	
		о	м	о	м	о	м	о	м	о	м	о	м
1.													
2.													

№ п/п	Критерии диагностики воспитанников	Уровень развития	
		с/ф	с
1.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.		
2.	Силовая выносливость мышц спины И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.		
3.	Гибкость И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.		
4.	Статическое равновесие И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.		
5.	Идем ровно по дорожке		

Модуль 2: Развитие физических способностей

Карта развития ребёнка

Модуль 2: Второй год обучения											
№	Фамилия, имя ребёнка	1		2		3		4		5	
		о	м	о	м	о	м	о	м	о	м
1.											
2.											

<i>Условные обозначения</i>	
<i>Уровень развития умений и навыков</i>	<i>Месяц</i>
0 – сформированы	о – сентябрь
0 – находятся в стадии формирования	м – май

2.7. Формы реализации программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- обучающее занятие;
- занятие – круговая тренировка;
- итоговое занятие.
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде)

2.8. Содержание нормативов

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н.А.Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы

поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

3. Организационный раздел

3.1 Материально - техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Мячи гимнастические по количеству детей;
5. Фитбол мячи.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений

3.2. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;

- картотека «Физкультминутки – младший возраст».
- нестандартное физоборудование
- картотека «Полоса препятствий».
- картотека подвижных игр.
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;

3.3 Информационные источники

Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru>

Сайт для инструкторов физической культуры <https://dohcolonoc.ru>, <https://fizinstruktor.ru/>
<https://>

3.4. Система контроля результативности обучения

Мониторинг детского развития в оздоровительном кружке «Оздоровишки»

Месяц: сентябрь /май, 2022-2023год

Руководитель кружка Никифорова Вита Альфредовна

ФИО ребенка	Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса	Тест для определения силовой выносливости мышц спины	Тест для определения гибкости позвоночника	Тест для определения статического равновесия
1				
2				
3				

3.5. Объем и сроки освоения программы

Программа реализуется в течение учебного года. Один модуль рассчитан на 3 месяца. Программа рассчитана на один год обучения по 4 занятия в месяц. Количество часов и очередность на изучение каждого модуля может корректироваться от индивидуальных особенностей ребенка.

3.6. Требование к уровню освоения программы

Уровень освоения	Срок реализации	Максимальный объём	Целеполагание	Требование к результативности
программы		программы (в год)		и освоения программы
Общекультурный	1 год	До 36 час.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 2-4 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебокски