

Сыктывкарса муниципальной асшөрлуна учреждение
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 112 №-а видзанӧн» - школаӧдз велӧдан

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 112» г. Сыктывкара

Принято:
Педагогическим советом
от 31.08.2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАДОУ № 112
_____ Е.Г. Целищева
Приказ № 32-п от 31.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Оздоровительные игры»
для детей в возрасте от 3 до 4 лет
срок реализации программы - 1 год
направление «Физическая культура»**

Составила:
инструктор по физической культуре,
Чуркина Елена Васильевна

Сыктывкар, 2022 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.1.3.	Возрастные особенности развития детей	5
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	10
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Календарно-тематическое планирование	11
2.2.	Формы и режим занятий	23
2.3.	Содержание программы	23
2.4.	Формы подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы	25
3.	Организационный раздел	
3.1.	Организационно-педагогические условия	25
3.2.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы	26
	Список используемой литературы	28
	Приложения	29

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Оздоровительные игры» разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с:

- Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020 г;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №112» г. Сыктывкара (далее по тексту МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112 г. С;

- Положением о дополнительном образовании МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112» г. Сыктывкара.

- Положением об организации деятельности по организации дополнительных платных услуг МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112» г. Сыктывкара.

1.1.1. Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Целью программы является повышение двигательной активности детей раннего возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

1. формировать устойчивый интерес к подвижным играм и игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

2. обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
3. обучать правильной технике выполнения элементов игр;
4. содействовать развитию двигательных способностей;
5. воспитывать положительные морально-волевые качества;
6. формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

1.1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально-волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей раннего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы, ориентироваться в пространстве, находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

1.1.3. Возрастные особенности развития детей

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый - характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3 - 4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) - самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок

начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под).

Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стул сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (Новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и вода холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи,

знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10 - 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2 - 3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул - машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни - это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить.

Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четырем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3 - 4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.

Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3 - 4 года в ситуации взаимодействия со взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребенок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трех частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко - тихо, высоко низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-

художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно - тематическое планирование для детей 3-4 лет

№ п/п Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование	Планируемый результат	Работа с родителями
1. <u>Октябрь</u> <u>1 неделя</u>	Мой веселый звонкий мяч.	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.	Мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мячом; адекватно воспринимает замечание педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.	Знакомит во родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация памятки)
2. <u>Октябрь</u> <u>2 неделя</u>	Веселые воробышки.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач; эмоционально и выразительно передает в движении игровые образы, умеет договариваться и оказывать помощь своим сверстникам в совместной деятельности.	
3. <u>Октябрь</u> <u>3</u> <u>неделя</u>	Волшебное колесо.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по	Обручи диаметр 40 по количеству детей,	Активно и доброжелательно	

		ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка.	взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, адекватно воспринимает замечания педагога; ориентируется в пространстве.	
<u>4.Октябрь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 1 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои».	Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.	
4. <u>Ноябрь</u> <u>1</u> <u>неделя</u>	Встреча с грибом боровиком.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	6 кубов (20*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2 корзинки.	Выразительно передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с препятствиями, оказывает посильную помощь сверстникам при выполнении заданий.	

5. <u>Ноябрь</u> 2 <u>неделя</u>	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.	Шишки по количеству детей, кубики - 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка.	Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности.	
6. <u>Ноябрь</u> 3 <u>неделя</u>	Мы - медвежата.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см)	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выполняет упражнения на гимнастической стенке по правилам безопасности, ориентируется в пространстве.	
7. <u>Ноябрь</u> 4 <u>неделя</u>	Развлечение №2 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с	Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись для	Весело и ритмично танцует под музыку, передавая образ с помощью танцевальных движений, помогают	

		элементами соревнования.	ритмичного танца «Ковбой».	друг другу во время игр - соревнований	
8. <u>Декабрь</u> 1 <u>неделя</u>	Мы - веселые игрушки.	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.	Выразительно и эмоционально предают в движении игровые образы, проявляет самоконтроль при выполнении пролезания под препятствия, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий	
9. <u>Декабрь</u> 2 <u>неделя</u>	В гости к снеговикам	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, 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	Умеет договариваться с партнером во время выполнения упражнений в паре, выполняет прыжки в длину по правилам безопасности, выразительно передает в позе название статичной фигуры, проявляет фантазию.	
10. <u>Декабрь</u> 3 <u>неделя</u>	В лес за елкой	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать	Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей,	Проявляет самостоятельность в поиске способов решения познавательных задач, умеет договариваться и	

		эмоциональный опыт.	игрушечная елка.	доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в сюжетно-ролевой игре, ориентируясь в пространстве.	
11. <u>Декабрь</u> 4 <u>неделя</u>	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.	Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя.	Активно участвует в эстафетах и играх, знает сказки, доброжелательно взаимодействует со сверстниками, педагогом и родителями, выразительно передает образы героев различных сказок.	Папка-передвижка «Как научить ребенка контролировать и оценивать свои движения»
12. <u>Январь</u> 1 <u>неделя</u>	Мы - пловцы.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.	Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.	Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет спрыгивание на маты по правилам безопасности, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам во время выполнения заданий.	
13. <u>Январь</u> 2 <u>неделя</u>	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега	Обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения	

		по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.	доски.	познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, ориентируясь в пространстве.	
14. <u>Январь</u> <u>неделя</u> 3	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка. Умеет сохранять правильную осанку и ориентироваться в пространстве во время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в совместной деятельности.		
15. <u>Январь</u> <u>неделя</u> 4	Развлечение № 4 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой,	Султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2	Активно и доброжелательно взаимодействует со	

		закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	скамейки средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка для игры перебрось мяч.	сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь.	
16. <u>Февраль</u> 1 <u>неделя</u>	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.	
17. <u>Февраль</u> 2 <u>неделя</u>	Путешествие на поезде	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	Две наклонные доски	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, ориентируется в пространстве, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы.	
18. <u>Февраль</u> 3 <u>неделя</u>	Защитники Отечества	Развивать смелость и решительность, выносливость,	2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка	С удовольствием принимает участие в	

		закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.	для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.	конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и товарищам по команде.	
19. <u>Февраль</u> 4 <u>неделя</u>	Развлечение № 5 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играть с элементами соревнований.	Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.	Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками.	
20. <u>Март</u> 1 <u>неделя</u>	Весна в лесу.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.	Имеет представление о временах года, называет характерные признаки, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых задач, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности.	
21. <u>Март</u> 2 <u>неделя</u>	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч,	Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко.	Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и	

		не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.		эмоционально передает в движении игровые образы, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.	
22. <u>Март</u> 3 <u>неделя</u>	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибаемая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Рибристая доска, гимнастическая скамейка, мат.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения прыжков со скамейки, адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.	
23. <u>Март</u> 4 <u>неделя</u>	Развлечение № 6 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.	Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в играх состязательного характера.	
24. <u>Апрель</u> 1 <u>неделя</u>	Мы - Веселые петрушки	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега,	Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по	Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им	

		воспитывать интерес к физкультурным занятиям	количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча.	посильную помощь, умеет выполнять дыхательные упражнения.	
25. <u>Апрель</u> 2 <u>неделя</u>	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	Мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров.	Выразительно передает в движении игровые образы, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и детьми в решении игровых задач.	
26. <u>Апрель</u> 3 <u>неделя</u>	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	6 кеглей, поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».	Выразительно и эмоционально передает в движении сказочные образы, взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оказывает им бескорыстную помощь.	
27. <u>Апрель</u> 4 <u>неделя</u>	Развлечение №7 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играть с элементами соревнования.	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось	Ловко перебрасывает мяч, танцует выполняя движения в соответствии с музыкой.	

			мяч».		
28. <u>Май</u> 1 <u>неделя</u>	В гости к ежику	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	Кубики (10*10 см, по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с предметами ориентируется в пространстве, оказывает помощь сверстникам при выполнении заданий.	
29. <u>Май</u> 2 <u>неделя</u>	Цыплята.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мешочком, адекватно воспринимает замечания педагога, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы.	
30. <u>Май</u> 3 <u>неделя</u>	Туристы	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.	Гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра,	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выражает	

			наборы игрушек фруктов и овощей, аудио запись песни если с другом вышел в путь.	положительные эмоции при прослушивании песен и их исполнении.	
31. <u>Май</u> 4 <u>неделя</u>	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.	Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размера, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, «Колобок»	Дети имеют представление о сказках, активно участвуют в подвижных играх, помогают друг другу во время решения игровых задач; родители имеют представление о структуре занятий, возникает желание продолжать посещать кружок в дальнейшем.	Проведение открытого занятия (выступление на фестивале дополнительных платных услуг).
32.					

2.2. Формы и режим занятий

Учебно - тематический план

Деятельность кружка рассчитана на один учебный год, с детьми второй младшей группы и средней группы. Занятие кружка проводится один раз в неделю.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
2 младшая группа	1	32	15 минут	1 час	8 часов

2.3. Содержание программы

Программа предназначена для обучения детей 3-5 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия для детей младшего дошкольного возраста 15 минут, для детей среднего дошкольного возраста 20 минут.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Занятия к программе подобраны соответственно возраста детей и прописаны в содержании программы.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: *мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи-фитболы, дорожка для ходьбы, мини-батут, беговая дорожка, велотренажер. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца. Занятия на тренажерах включаются в систему работу один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

2.4. Формы подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений для родителей;
- оформление стендов в группах.
- оформление фотовыставок в течение года.

3. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);

- **наглядности** (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

3.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы

Для успешной реализации программы необходимо:

1. спортивное оборудование;
2. картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

3. картотека комплексов специального воздействия;
4. картотека подвижных и малоподвижных игр;
5. картотека дыхательной гимнастики;
6. картотека релаксации;
7. аудио аппаратура;
8. аудиотека для музыкального сопровождения.

Список используемой литературы

1. Гайдай Е. П. «Игры, забавы, развлечения». Москва «АРКТИ» 2000г.
2. Голубева Л. Г. «Растём здоровыми». Москва «Просвещение» 2003г.
3. Казак О. Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Москва «АРКТИ» 2000г.
4. Кенеман А. В. «Народные подвижные игры для детей». Санкт-Петербург «Детство» 2000г.
5. Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду». Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.
6. Муравьева В. А. «Воспитание физических качеств». Москва «АЙРИС» 2004г.
7. Патрикеева А. Ю. «Подвижные игры» Москва «ВАКО» 2007г.
8. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Бабаева Т.И. Программа «Детство».
10. Власенко Н. Э., Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).
11. Недовесова Н. П., Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.
12. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.
13. Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность младшего и средне.