

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 9 города Свободного

(МДОАУ д/с № 9 г. Свободного)

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
«31»08.2018 г.



Дополнительная образовательная программа

***кружка «Здоровый малыш»
физическое развитие***

Возрастная категория: дети 3-4 года

**Руководитель: М.В. Спицына,
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория**

Свободный
2018г.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной деятельности и чтения.

Общее положение

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Здоровый малыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо

болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики.
- Динамические и оздоровительные паузы.
- Релаксационные упражнения.
- Хороводы, различные виды игр.
- Занимательные разминки.
- Различные виды массажа.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Игровые.
- Занятия – путешествия.
- Познавательные.

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 коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принцип взаимодействия с детьми:

Сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы.

Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому.

Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий.

Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 2 раза в неделю;
- время проведения – 20 - 25 минут;

- в месяц – 8 занятий;
- количество детей – 10-15, возраст 3 – 4 года.

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- словесный – объяснение;
- наглядный – показ, книги, иллюстрации;
- креативный – творческий подход.

Организация работы с детьми строится с учетом психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.
- Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- текущий (проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме).
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения дети:

- проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания,

умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья;

- знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря;
- обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке;
- понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье;
- проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь;
- пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях;
- владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Тематический план работы.

Сентябрь:

1. «Это я».
2. Ай, да зайчики.
3. Мой веселый звонкий мяч.
4. Веселые воробышки.
5. Поиграем.
6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.
7. Волшебное колесо.
8. Встреча с грибом боровиком.

Октябрь:

1. Магазин игрушек.
2. Вот поезд наш едет.
3. Мы медвежата.
4. Поиграем.
5. Большие деревья.
6. Мы пловцы.
7. Летчики.
8. Веселые кегли.

Ноябрь:

1. Покататься я хочу.
2. На бабушкином дворе.
3. Поиграем.
4. К нам пришел доктор Пилюлькин.
5. Путешествие на поезде.
6. Волшебные превращения.
7. Расти здоровым.
8. Веселый тренинг – полоса препятств

Декабрь:

1. Знакомство с частями тела «А где же наши ручки?».
2. А где же наши ножки?
3. Сон и здоровье.
4. Знакомство с органами дыхания.
5. Знакомство со спортом.
6. Зимние виды спорта.
7. В лес за елкой.
8. Скоро праздник Новый год

Январь:

1. Мы шагаем по сугробам.
2. Зимушка-зима.
3. В гости к Снеговика.
4. Снежки.
5. Убежали башмачки.
6. Котята учатся прыгать.
7. Здоровая пища.
8. На прогулке в лесу.

Февраль:

1. Зимнее путешествие колобка.
2. Мы – веселые петрушки.
3. Строители.
4. Зоопарк.
5. Теремок.
6. Антошка идет в армию.
7. Поиграем.
8. Тренинг – полоса препятствий

Март:

1. Прогулка в лесу.
2. Веселые блинчики.
3. В гости к ежику.
4. В гости к солнышку.
5. Весна в лесу.
6. Мы не мальчики и девочки, а зайчики и белочки.
7. Поиграем с пальчиками.
8. В круг – собирайся, друг.

Апрель:

1. Надо, надо умываться.
2. Поиграй с медведем.
3. Поиграем.
4. Юные космонавты.
5. Морское путешествие.
6. Летние виды спорта.
7. Репка.
8. Цыплята.

Май:

1. Айболит и его друзья.
2. Мой веселый звонкий мяч.
3. Вперед на пляж.
4. Рассказ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
5. Поиграем.
6. В спортивном магазине.
7. Туристы.
8. Итоговое «Мы выросли, стали крепкими и сильными!»

Дата	Тема и содержание занятия	Формы и методы работы на занятии	Кол-во часов
Сентябрь	<p>«Это я»</p> <p>Расширять представления о себе.</p> <p>Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях.</p> <p>Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея).</p> <p>Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми</p>	<p>1.Приветствие.</p> <p>2.Игра «Девочки, мальчики»</p> <p>3.Игра «Части тела и органы»</p> <p>4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела»</p>	20 мин.
	<p>«Ай да зайчики»</p> <p>Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>3.Беседа о пользе овощей.</p> <p>4.Игровой массаж «Был у зайки огород».</p> <p>5.П/и «Лиса и зайцы»</p>	20 мин.
Октябрь	<p>«Магазин игрушек»</p> <p>вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, развивать стойкую потребность в движении.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2.Разминка с речитативом.</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4.Тренировка «В гости к мишке.</p> <p>5.П/и «Солнышко и дождик»</p>	20 -25 мин.
	<p>«Вот поезд наш едет»</p> <p>Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2. Путешествие по станциям (подвижные игры)</p> <p>3. Релаксация.</p>	20 мин.

Ноябрь	<p>«Покататься я хочу»</p> <p>Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</p>	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!».	20 -25 мин.
	<p>«Большие деревья»</p> <p>Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям;</p> <p>Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для двигательного аппарата;</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>1.Игровой момент.</p> <p>2.П/игры «Поровенькой дорожке», «Найди свой цвет».</p> <p>3. Имитационные движения.</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>	20 мин.
Декабрь	<p>«На бабушкином дворе»</p> <p>Воспитывать дружеские чувства, сопереживание успехам и неудачам товарищей, справедливость, уважительное отношение друг к другу.Повышение интереса к двигательным действиям. Укрепление здоровья детей.</p>	<p>1.П/игры «Котята и ребята», «Лягушки».</p> <p>2.Подражательные движения.</p> <p>3.Отгадывание загадок</p> <p>4.Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка»</p> <p>5.Массаж рук и лица «Умывальная песенка</p>	20 мин.
	<p>«Скоро праздник Новый год»</p> <p>— нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью</p>	<p>1.Подражательные движения</p> <p>2.Гимнастика для ног «Как на тоненький</p>	20 -25 мин.

	<p>движений под музыку;</p> <p>— закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;</p>	<p>ледок»</p> <p>3. Массаж биологически активных зон “Наступили холода”</p> <p>4. П/игра «Лохматый пес».</p>	
Январь	<p>«Убежали башмачки»</p> <p>Популяризация здорового образа жизни. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.</p> <p>Закрепление полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Закрепление навыков самообслуживания (обувания – разувания).</p>	<p>1. Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки?»</p> <p>2. П/и «Кот и мыши»</p> <p>3. Самомассаж</p> <p>4. Игровое упражнение «Соберем зернышки»</p> <p>5. Импровизация «Цветы и бабочки»</p>	20 мин.
	<p>«Котята учатся прыгать»</p> <p>профилактика нарушений функций органов дыхания и повышение общей сопротивляемости организма; формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных.</p>	<p>1. Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся».</p> <p>2. Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика.</p> <p>4. Игра «Строим дом»</p>	20 мин.

	<p>«Зимнее путешествие Колобка»</p> <p>Активизировать имеющиеся знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма.</p>	<p>1.Игровой массаж.</p> <p>2. Массаж биологически активных точек «Снеговик».</p> <p>3.Игра «Замри».</p> <p>4.Гимнастика для стоп.</p>	20 мин.
Февраль	<p>«Антошка идет в армию»</p> <p>развивать общую выносливость организма;</p> <p>закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;</p> <p>развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений;</p> <p>воздействуя на двигательную сферу ребенка, создать положительное настроение.</p>	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи».	20 мин.
Март	<p>«Прогулка в лесу»</p> <p>Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох, закреплять правильное и четкое произношение звуков п, х, формировать фонетическую ритмику, развивать общую, мелкую и артикуляторную моторику</p>	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Пальчиковый массаж.</p> <p>3.ОВД «Ежик весело шагает»</p> <p>5.П/и «Догонялки с ежиком»</p>	20 мин.
	<p>«Веселые блинчики»</p> <p>Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;</p> <p>Формировать и закреплять навыки правильной осанки;</p> <p>Совершенствовать двигательные</p>	<p>Эстафеты с блинчиками: «Пронеси - не урони», «Черепашки», «Пройди через кочки», «Крабики».</p> <p>П/игра «Большая</p>	20 -25 мин.

	<p>навыки и координацию движений в пространстве;</p> <p>Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту;</p>	уборка»	
Апрель	<p>«Надо, надо умываться»</p> <p>Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам; усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей.</p>	<p>1.Игра «Мое утро».</p> <p>2.Физ. минутка «Хомка-хома, хомячок».</p> <p>3.Ст-ие «Микроб».</p> <p>4.Закаливающее носовое дыхание.</p> <p>5.Упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко».</p>	20 мин.
	<p>«Поиграй с медведем»</p> <p>- развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции.</p> <p>- Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе;</p> <p>- Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.</p>	<p>1.Импровизированные упражнения на мышцы рук и ног</p> <p>2. П/ игры «У медведя во бору», «Медведь и зайцы, «Догони».</p> <p>3. Элементы эстафеты «Кто быстрее»</p>	20 мин.
Май	<p>«Айболит и его друзья»</p> <p>Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности.</p>	<p>1.«Зверобика».</p> <p>2.Хороводная игра «Зайнышка».</p> <p>3.Игровые упражнения «Быстрые зайнышки», «Лиса в норке».</p> <p>4.Игровой массаж «Медвежата в чаще жили».</p>	20 -25 мин.

	<p>«Мой весёлый, звонкий мяч...» (вторая младшая группа)</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча; закрепить умение продвигаться по кругу; развивать ловкость; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.</p>	<p>1. Упражнение «Веселые мячики.</p> <p>2. Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатом между ног», «Прокати по дорожке».</p> <p>3. Игра «Летит мой мяч».</p>	<p>20 мин.</p>
--	--	--	----------------

Методическая литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 3-4 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.