ВИШНЯКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
Подписано цифровой подписью: ВИШНЯКОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
Дата: 2022.11.28 14:40:29 +03'00'

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №80 комбинированного вида» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 6 от
«30» 08. 2022г.

«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 80»
_____С.В. Вишнякова
№ приказа: 227-д, от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА) «Малыши - крепыши»

Возраст детей: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года.

Составитель:
Черных М.Г.

Саранск, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	2
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Содержание изучаемого курса	14
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	44
6.	Список литературы	46

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа по физкультурно- оздоровительному развитию «Малыши-крепыши» (далее - Программа).
Руководитель программы	Инструктор по физические культуры Черных Марина Геннадьевна, воспитатели: Муштайкина Н.А., Сажина Е.С.
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №80»
Адрес организации Исполнителя	г. Саранск ул. Т.Бибиной, д. 22
Цель программы	Общее укрепление организма и формирование культуры здоровья у детей в процессе коррекционной гимнастики.
Направленность программы	Познавательная
Срок реализации программы	4 года
Вид программы **Уровень реализации программы**	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	В результате освоения программы воспитанники будут: <u>2-3 года</u> **Уметь:** - действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; - повышение уровня физического, психического здоровья детей; - снижение количества дней пропущенных одним ребенком по болезни; - нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики; - положительный результат темпов прироста физических качеств; - укрепление мышц стопы и голени ног;

	владеть: - навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.); - ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента. <u>3-4 года</u> **Уметь:** - действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; - согласовывать свои движения с движениями товарищей; - повышение уровня физического, психического здоровья детей; - снижение количества дней пропущенных одним ребенком по болезни; - нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики; - положительный результат темпов прироста физических качеств; - укрепление мышц стопы и голени ног; **владеть:** - навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.); - ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента. <u>4-5 лет:</u> **Уметь:** - действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; - согласовывать свои движения с движениями товарищей; - повышение уровня физического, психического здоровья детей; - снижение количества дней пропущенных одним ребенком по болезни; - нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики; - положительный результат темпов прироста физических качеств; - укрепление мышц стопы и голени ног; **владеть:** - навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

	- ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки <u>6-7 лет (ЗПР):</u> **Уметь:** - действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; - согласовывать свои движения с движениями товарищей; - повышение уровня физического, психического здоровья детей; - снижение количества дней пропущенных одним ребенком по болезни; - увеличение доли детей, вовлечённых в профилактические мероприятия; - нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики; - положительный результат темпов прироста физических качеств; - укрепление мышц стопы и голени ног; **владеть:** - навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.); - ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента.

Пояснительная записка

1.Направленость Программы: имеет физкультурно — оздоровительную направленность. Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно, и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. За основу взята программа Л. Д. Глазырина «Занятия по физической культуре».

2. 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.

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

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

4. Отличительные особенности программы:

В программе в сочетании с оздоровительными технологиями применены дыхательная, пальчиковая гимнастики; релаксация, гимнастика для глаз.

5. Педагогическая целесообразность программы:

Целесообразность, методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному

развитию детей старшего дошкольного возраста.

6. Цель.

Общее укрепление организма и формирование культуры здоровья у детей в процессе коррекционной гимнастики. Профилактика предотвращение плоскостопия.

7. Задачи программы.

2-3 года.

Развивающие задачи:

Развивать повышение двигательной активности детей, а также профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;
- использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях дополнительного образования;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;
- способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему;
- воспитание интереса, потребности выполнять спортивные движения.

Обучающие задачи:

Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя, а также обучению приемам простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног.

3-4 года

Развивающие задачи:

-развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

-формировать правильную осанку, стопу;

-приобщать к здоровому образу жизни;

Воспитательные задачи:

-воспитывать активность, инициативность, самостоятельность;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, трудолюбие.

Обучающие задачи:

-развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность, выносливость;

-развивать умение ориентироваться в пространстве;

-обогащать двигательный опыт ребенка.

4-5 лет

Развивающие задачи:

- развивать повышение двигательной активности детей;

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, а так же оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование привычки к ЗОЖ;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;

- способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему;

- воспитание интереса, потребности выполнять спортивные движения.

Обучающие задачи:

Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя. Обучение детей релаксационным приемам.

6-7 лет (ЗПР):

Развивающие задачи:

-развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

-формировать правильную осанку, стопу;

-приобщать к здоровому образу жизни;

Воспитательные задачи:

-воспитывать активность, инициативность, самостоятельность;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, трудолюбие.

Обучающие задачи:

-развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность, выносливость;

-развивать умение ориентироваться в пространстве;

-обогащать двигательный опыт ребенка.

8. Возраст детей: 2-3 года, 3-4 года, 4-5 лет, 6-7 лет (ЗПР)

9. Срок реализации программы: 4 года

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

2 - 3 года – один раз в неделю по 10 мин;

3 – 4 года – один раз в неделю по 15 минут;

4 - 5 лет – один раз в неделю по 20 мин;

6-7 лет (ЗПР) - один раз в неделю по 25 мин.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

2- 3 года, 3-4 года, 4-5 лет

Знать: о способах и особенностях движение и передвижений человека; о системе дыхания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь: выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека

Владеть: умением бегать и прыгать различными способами; ловить и перекатывать мячи друг другу; перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации.

6-7 лет (ЗПР)

Знать: о способах и особенностях движение и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь: выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения.

Владеть: Умением бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

12. Форма подведения итогов:

- Итоговое занятие по дополнительной услуге «Малыши крепыши». Занятие открытое, присутствуют родители.
- Личностная диагностика.

Учебный план оздоровительного кружка «Малыши-крепыши»:

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	**4**	**32**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-3 года

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		Теория (мин.)	Практика (мин.)
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	10	3	7
2	Общеразвивающие упражнения с мягкими модулями	2	20	6	14
3	Весёлый тренинг: «Жуки», «Цапля» и др.	4	40	12	28
4	Общеразвивающие упражнения с массажными мячами	2	20	6	14
5	Общеразвивающие упражнения для профилактики плоскостопия	4	40	12	28
6	Общеразвивающие упражнения с фитболлами	2	20	6	14
7	Работа на тренажёрах: «Массажные дорожки», «Весёлая гусеница»	2	20	6	14
8	Общеразвивающие упражнения для профилактики зрения	2	20	6	14
9	Логоритмическая гимнастика	4	40	12	28
10	Подвижные оздоровительные игры, игры с тренирующей психофизической нагрузкой	4	40	12	28
11	Основы саморегуляции	4	40	12	28
12	Итоговое занятие	1	10	3	7
	ИТОГО	32	5 ч 20 мин	1 ч 36 мин	3 ч 38 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-4 года

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		Теория (мин.)	Практика (мин.)
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	15	5	10
2	Общеразвивающие упражнения с мягкими модулями	2	30	10	20
3	Весёлый тренинг: «Жуки», «Цапля» и др.	4	60	20	40
4	Общеразвивающие упражнения с массажными мячами	2	30	10	20
5	Общеразвивающие упражнения для профилактики плоскостопия	4	60	10	40
6	Общеразвивающие упражнения с фитболлами	2	30	10	20
7	Работа на тренажёрах: «Массажные дорожки», «Весёлая гусеница»	2	30	10	20
8	Общеразвивающие упражнения для профилактики зрения	2	30	10	20
9	Логоритмическая гимнастика	4	60	10	50
10	Подвижные оздоровительные игры, игры с тренирующей психофизической нагрузкой	4	60	10	50
11	Основы саморегуляции	4	60	10	50
12	Итоговое занятие	1	10	3	7
	ИТОГО	32	7 ч 55 мин	1 ч 58 мин	5 ч 37 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4- 5 лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		Теория (мин.)	Практика (мин.)
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	20	5	15
2	Разминка	2	40	10	30
3	Упражнения на осанку	4	80	20	60
4	Упражнения на опорно-двигательный аппарат	2	40	10	30
5	Профилактика предотвращения плоскостопия	4	80	20	60
6	Упражнения на гибкость, выносливость	2	40	10	30
7	Дыхательная гимнастика	2	40	10	30
8	Игры на двигательную активность	7	140	35	105
9	Игры на координацию и ловкость	7	140	35	105
12	Итоговое занятие	1	20	5	15
	ИТОГО	32	10 ч 40 мин	2 ч 40 мин	8 ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6-7 лет (ЗПР)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		Теория (мин.)	Практика (мин.)
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	25	5	20
2	Разминка	2	50	10	40
3	Упражнения на осанку	4	100	20	80
4	Упражнения на опорно-двигательный аппарат	2	50	10	40
5	Профилактика предотвращения плоскостопия	4	100	20	80
6	Упражнения на гибкость, выносливость	2	50	10	40
7	Дыхательная гимнастика	2	50	10	40
8	Игры на двигательную активность	7	175	35	40
9	Игры на координацию и ловкость	7	175	35	40
12	Итоговое занятие	1	25	5	20
	ИТОГО	32	13 ч 20 мин	2 ч 40 мин	7 ч 20 мин

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Малыши крепыши» (2-3 года)

Тема	Модуль, раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	**Ознакомление с занятием**	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
Тема №2, 3	**Общеразвивающие упражнения с мягкими модулями**	Построение. Начинаем разминку с головы. Работа с руками. Наклоны в бок, наклоны вниз. Восстановления дыхания.	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам физического развития и воспитания дошкольников»

Тема № 4,5,6,7	**Веселый тренинг**	*Самолёт*-ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны. *Мельница*- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.	Практическое занятие	групповая	
Тема №8,9	**Общеразвивающие упражнения сс массажными мячами**	Подними игрушку. Маленькая змейка. Ходим по дорожке (гимнастическая скамейка) Мячи.	Практическое занятие	групповая	
Тема №10,11,12,13	**Профилактика предотвращения плоскостопия**	Разминка для стоп. Хождение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Хождение босиком по развивающему коврику. Работа с массажерами для ног. Воздушная гимнастика для ног и стоп.	Практическое занятие	групповая	

Тема №14,15	**Общеразвивающие упражнения с фитболлами**	«Часики» И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.) «Достань мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.) «Покатай мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.) «Ленивец» И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.). «Пловец» И.п. – стоя на коленях перед	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепыши»»

		мячом, опираться на него грудной клеткой. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р). «Волна» И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).			
Тема№16,17	**Работа на тренажёрах: «Массажные дорожки», «Веселая гусеница»**	- Учить упражнению (сед на перекладине), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Практическое занятие	групповая	
Тема №18, 19	**Общеразвивающие упражнения по профилактике зрения**	Зарядка для глаз: «Понедельник» «Вторник» «Среда» «Четверг»	Беседа. Практическое занятие	групповая	

		«Пятница» «Суббота» «Воскресение» «Любопытная Варвара»			
Тема №20,21,22,23	***Логоритмическая гимнастика***	«Прогулка в осенний лес» «Колобок- колючий еж» «Земляничка» «Мишкина малина»	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»
Тема №24,25,26,27	***Подвижные оздоровительные игры, игры с тренирующей психофизической нагрузкой***	«У медведя во бору» «Гуси-гуси» «Кот и мыши» «Волк и овцы» Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	
Тема №28,29,30,31	***Основы саморегуляции***	Игры «Сделай так же» «Солнечный зайчик» «Качели»	Практическое занятие	групповая	

Тема № 32	**Итоговое занятие**		Показательное выступление.	групповая	Открытое занятие для родителей

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Малыши крепыши» (3-4 лет)

Тема	Модуль, раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	**Ознакомление с занятием**	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
Тема №2, 3	**Общеразвивающие упражнения с мягкими модулями**	Построение. Начинаем разминку с головы. Работа с руками. Наклоны в бок, наклоны вниз. Восстановления дыхания.	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей

					воспитанников по вопросам физического развития и воспитания дошкольников»
Тема № 4,5,6,7	**Веселый тренинг**	*Самолёт*-ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны. *Мельница*- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.	Практическое занятие	групповая	
Тема №8,9	**Общеразвивающие упражнения сс массажными мячами**	Подними игрушку. Маленькая змейка. Ходим по дорожке (гимнастическая скамейка) Мячи.	Практическое занятие	групповая	

Тема №10,11,12,13	**Профилактика предотвращения плоскостопия**	Разминка для стоп. Хождение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Хождение босиком по развивающему коврику. Работа с массажерами для ног. Воздушная гимнастика для ног и стоп.	Практическое занятие	групповая	
Тема №14,15	**Общеразвивающие упражнения с фитболлами**	«Часики» И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.) «Достань мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.) «Покатай мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепыши»»

		«Ленивец» И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.). «Пловец» И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р). «Волна» И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).			
Тема№16,17	**Работа на тренажёрах: «Массажные дорожки», «Веселая гусеница»**	- Учить упражнению (сед на перекладине), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные	Практическое занятие	групповая	

		исходные положения, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.			
Тема №18, 19	**Общеразвивающие упражнения по профилактике зрения**	Зарядка для глаз: «Понедельник» «Вторник» «Среда» «Четверг» «Пятница» «Суббота» «Воскресение» «Любопытная Варвара»	Беседа. Практическое занятие	групповая	
Тема № 20, 21,22,23	***Логоритмическая гимнастика***	«Прогулка в осенний лес» «Колобок- колючий еж» «Земляничка» «Мишкина малина»	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»
Тема №24, 25,26,27	***Подвижные оздоровительные игры, игры с тренирующей психофизической нагрузкой***	«У медведя во бору» «Гуси-гуси» «Кот и мыши» «Волк и овцы» Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	

Тема № 28, 29,30,31	***Основы саморегуляции***	Игры «Сделай так же» «Солнечный зайчик» «Качели»	Практическое занятие	групповая	
Тема № 32	**Итоговое занятие**		Показательное выступление.	групповая	Открытое занятие для родителей

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Малыши крепыши» 4-5 лет

Тема	Модуль, раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями

Тема №1	**Ознакомление с занятием**	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
Тема №2,3	**Разминка**	Построение. Начинаем разминку с головы. Работа с руками. Наклоны в бок, наклоны вниз. Восстановления дыхания.	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам физического развития и воспитания дошкольников»
Тема №4,5,6,7	**Упражнения на осанку**	Хождение с предметом на голове, с поднятами руками. *Самолёт*-ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей "Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам познавательного

		Мельница- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять. *Дровосек*- поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед. *Рыбка*- ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе. *Коромысло*-ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками. *Ласточка*- это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник . Нужно поставить ноги вместе и опустить руки.			развития и воспитания дошкольников"

		Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону. *Велосипед* -известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц			
Тема №8,9	**Упражнения на опорно-двигательный аппарат**	Работа с предметами. Змейка. Ходьба с препятствиями. Весело шагаем с препядствиями. Прыжки. Приседания.	Практическое занятие	групповая	
Тема № 10,11,12,13	**Профилактика предотвращения плоскостопии**	Разминка для стоп. Хождение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Хождение босиком по развивающему коврику. Работа с массажерами для ног. Воздушная гимнастика для ног и	Практическое занятие	групповая	

		стоп.			
Тема № 14, 15	**Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость**	*Бабочка*- ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Делаем плавный наклон к полу и задерживамся, возвращаемся в исходное положение, спина прямая. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова. *Лягушка*- лежа на животе, бедра должны быть по прямой линии, стопы соединены, руки прямо раставлены по ширине. *Цапля*- положение стоя, спина прямая, чередуя ноги поджимаем колено к туловищу, руки раставлены по ширине, удерживаем баланс. Кошечка- сидя на четвереньках, делаем максимальный прогиб в	Практическое занятие	групповая	

		поясничном отделе, далее максимально стараемся изоброзить горб. *Лодочка*- лежа на животе, руки вдоль туловища, максимально пытаемся захватить руками щиколотку, прогнув спину, слегка голову опрокинув назад, и не много раскачатся. *Складочка*- сидя на полу, ноги прямые, носки натянуты, грудным отделом максимально складываемся к ногам, обхватив при этом стопы.			
Тема № 16, 17	**Дыхательная гимнастика**	*Ворона*- Немного измените положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе разведите руки в стороны, как у вороны. На выдохе медленно опустите руки со звуком «ка-р-р-р». Звук «р» растягивать как можно дольше *Воздушный шарик*- положение лёжа, руки на животе, ребёнок представляет, что его животик – это воздушный шарик. Малыш медленно надувает шарик, т. е.	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепыши»»

		животик, а когда инструктор хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – он сдувает шарик. *В лесу*- Сначала нужно сделать вдох, а уже на выдохе кричать «ау-у-у». При этом можно поворачиваться в разные стороны и менять интонацию, что будет полезно. Повторить 5-6 раз.			
Игры на двигательную активность			Практическое занятие	групповая	
Тема № 18	***«Быстрый мяч»***	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	
Тема № 19	***«Весёлые прыжки».***	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»
Тема № 20	***«Кто быстрее».***	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Практическое занятие	групповая	

Тема №21	***«Весёлые старты»***	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.	Практическое занятие	групповая	
Тема №22	***«Автомобили»***	Инвентарь обручи. Обручи — это гаражи, дети — это машины. По сигналу все дети выезжают с гаражей и бегают в свободном доступе, соблюдая правила и по сигналу быстро возвращаются на места. В ходе игры, обручи можно менять местами, тем самым усложняя игру.	Практическое занятие	групповая	Тест для родителей на тему: «Что может мой малыш»
Тема №23	***«Дорога в королевство»***	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	Ответы на интересующие вопросы родителей.
Тема №24	***«Вышибалы»***	Два ведущих по краям, по центру дети. Ведущие чтобы победить должны вышибать всех деток по центру. Хорошая игра на внимание и активность.	Практическое занятие	групповая	

Игры на координацию и ловкость			Беседа. Практическое занятие	групповая	
Тема №25	***Найди пару»***	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве	Практическое занятие	групповая	
Тема №26	***«Море волнуется раз»***	Звучит музыка, дети в свободном направлении танцуют, как музыка прекращается, дети должны замереть в положении, в котором остановились.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «Гигиена малышей 2-3 года»
Тема №27	***«Сильные руки не знают скуки».***	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Практическое занятие	групповая	
Тема №28	***«Фитбол»***	Игры и упражнения с мячами для фитбола.	Практическое занятие	групповая	

Тема №29	***«Рыболов»***	Дети становятся в круг, в центре круга ведущий со скакалкой. По команде ведущий начинает вращать скакалку по полу, а дети должны подпрыгивать, чтобы их не поймали. До кого скакалка дотрагивается, вылетает из игры.	Практическое занятие	групповая	Рекомендации упражнений на дыхательные органы.
Тема №30	***«Тропа здоровья»***	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	
Тема №31	***«Дорожки с препятствиями»***	Дети должны преодолевать препятствия. Колючая травка, камушки, бревнышки, лужайки, гимнастическая скамейка. Дети играют с голыми стопами.	Практическое занятие	групповая	
Тема №32	**Итоговое занятие**		Показательные выступления	групповая	Открытое занятие для родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Малыши крепыши» 6-7 лет (ЗПР)

Тема	Модуль, раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	**Ознакомление с занятием**	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
Тема №2,3	**Разминка**	Построение. Начинаем разминку с головы. Работа с руками. Наклоны в бок, наклоны вниз. Восстановления дыхания.	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам физического развития и воспитания дошкольников»

Тема №4,5,6,7	**Упражнения на осанку**	Хождение с предметом на голове, с поднятами руками. *Самолёт*-ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны. *Мельница*- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять. *Дровосек*- поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед. *Рыбка*- ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на	Практическое занятие	групповая	Анкета для родителей "Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам познавательного развития и воспитания дошкольников"

		животе. *Коромысло*-ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками. *Ласточка*- это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник . Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону. *Велосипед* -известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц			
Тема №8,9	**Упражнения на опорно-двигательный аппарат**	Работа с предметами. Змейка. Ходьба с препятствиями. Весело шагаем с препядствиями. Прыжки. Приседания.	Практическое занятие	групповая	

Тема № 10,11,12,13	**Профилактика предотвращения плоскостопии**	Разминка для стоп. Хождение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Хождение босиком по развивающему коврику. Работа с массажерами для ног. Воздушная гимнастика для ног и стоп.	Практическое занятие	групповая	
Тема № 14, 15	**Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость**	*Бабочка*- ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Делаем плавный наклон к полу и задерживамся, возвращаемся в исходное положение, спина прямая. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова. *Лягушка*- лежа на животе, бедра должны быть по прямой линии, стопы соединены, руки прямо раставлены по ширине. *Цапля*- положение стоя, спина прямая, чередуя ноги поджимаем колено к туловищу, руки раставлены по ширине,	Практическое занятие	групповая	

		удерживаем баланс. Кошечка- сидя на четвереньках, делаем максимальный прогиб в поясничном отделе, далее максимально стараемся изоброзить горб. *Лодочка*- лежа на животе, руки вдоль туловища, максимально пытаемся захватить руками щиколотку, прогнув спину, слегка голову опрокинув назад, и не много раскачатся. *Складочка*- сидя на полу, ноги прямые, носки натянуты, грудным отделом максимально складываемся к ногам, обхватив при этом стопы.			
Тема № 16, 17	**Дыхательная гимнастика**	*Ворона*- Немного измените положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе разведите руки в стороны, как у вороны. На выдохе медленно опустите руки со звуком «ка-р-р-р». Звук «р» растягивать как можно дольше *Воздушный шарик*- положение лёжа, руки на животе, ребёнок	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепыши»»

		представляет, что его животик – это воздушный шарик. Малыш медленно надувает шарик, т. е. животик, а когда инструктор хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – он сдувает шарик. *В лесу*- Сначала нужно сделать вдох, а уже на выдохе кричать «ау-у-у». При этом можно поворачиваться в разные стороны и менять интонацию, что будет полезно. Повторить 5-6 раз.			
Игры на двигательную активность			Практическое занятие	групповая	
Тема № 18	***«Быстрый мяч»***	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	
Тема № 19	***«Весёлые прыжки».***	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»

Тема № 20	***«Кто быстрее».***	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Практическое занятие	групповая	
Тема №21	***«Весёлые старты»***	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.	Практическое занятие	групповая	
Тема №22	***«Автомобили»***	Инвентарь обручи. Обручи — это гаражи, дети — это машины. По сигналу все дети выезжают с гаражей и бегают в свободном доступе, соблюдая правила и по сигналу быстро возвращаются на места. В ходе игры, обручи можно менять местами, тем самым усложняя игру.	Практическое занятие	групповая	Тест для родителей на тему: «Что может мой малыш»
Тема №23	***«Дорога в королевство»***	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	Ответы на интересующие вопросы родителей.

Тема №24	***«Вышибалы»***	Два ведущих по краям, по центру дети. Ведущие чтобы победить должны вышибать всех деток по центру. Хорошая игра на внимание и активность.	Практическое занятие	групповая	
Игры на координацию и ловкость			Беседа. Практическое занятие	групповая	
Тема №25	***Найди пару»***	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве	Практическое занятие	групповая	
Тема №26	***«Море волнуется раз»***	Звучит музыка, дети в свободном направлении танцуют, как музыка прекращается, дети должны замереть в положении, в котором остановились.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «Гигиена малышей 2-3 года»
Тема №27	***«Сильные руки не знают скуки».***	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Практическое занятие	групповая	

Тема №28	***«Фитбол»***	Игры и упражнения с мячами для фитбола.	Практическое занятие	групповая	
Тема №29	***«Рыболов»***	Дети становятся в круг, в центре круга ведущий со скакалкой. По команде ведущий начинает вращать скакалку по полу, а дети должны подпрыгивать, чтобы их не поймали. До кого скакалка дотрагивается, вылетает из игры.	Практическое занятие	групповая	Рекомендации упражнений на дыхательные органы.
Тема №30	***«Тропа здоровья»***	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	
Тема №31	***«Дорожки с препятствиями»***	Дети должны преодолевать препятствия. Колючая травка, камушки, бревнышки, лужайки, гимнастическая скамейка. Дети играют с голыми стопами.	Практическое занятие	групповая	

Тема №32	**Итоговое занятие**		Показательные выступления	групповая	Открытое занятие для родителей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу

Все занятия построены на игровых упражнениях и заданиях. В программе широко представлены физические упражнения: задачи упражнения с препятствиями, правильность выполнения упражнений, умение строится, считалки, игры на развитие физического развития.

2. Приемы и методы организации

Методы:

- практические (игровые);
- наглядные;
- словесные.

Методические приемы:

- констатация успеха;
- поддержка ребенка в ситуации неудачи;
- одобрение поведения;
- анализ игровой ситуации расширение кругозора;
- создание ситуации успеха постепенное усложнение задачи;
- безопасности, доверия;
- демонстрация опыта в целях познавания свойств предметов, отношений;
- анализ образцов поведения сказочных героев.
- прием антропоморфизма (очеловечивание предметов);
- прослушивание тематических аудиозаписей, сказок, звуков природы;
- эффект неожиданности, непривычности задания, игры, решения, поощрения
- движение к открытию комплимент благодарность.

3. Дидактический материал

Большое место на занятиях кружка занимают развивающие игры и упражнения. Они являются ценным средством физического воспитания

детей, активизируют психические процессы (внимание, мышление, память, воображение и др.), вызывают интерес к процессу познания и, что очень важно, облегчают процесс усвоения знаний. В программу включены игровые и занимательные задания на развитие физических качеств детей. Развитие умений: легкий бег, прыжки, построения, концентрация.

-гимнастические палки;

- обручи;

- масажоры;

-мячи;

-скакалки;

-канаты;

-гимнастические маты.

4. Техническое оснащение занятий:

- Аудиозаписи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Арасланова, Е. В. Методические рекомендации по организации внутренней системы оценки качества дошкольного образования в дошкольной образовательной организации / Е. В. Арсланова. – М.: Киров: ИРО Кировской области, 2015. – 40 с.
2. Венгер, Л. А. Воспитание сенсорной культуры ребенка: книга для воспитателей детского сада / Л. А. Венгер и др. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.
3. Венгер, Л. А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста: книга для воспитателей детского сада / Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с
4. Воскобович, В. В. Маленькие гении : Развивающие игры / В. В. Воскобович – М. : Просвещение, 1991. – 205 с.

5.Пинзулаева Л.И. физическая культура в детском саду младшая группа 2-3 года

6. Пинзулаева Л.И. физическая культура в детском саду группа ЗПР

7.Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ «планирование информационно-методические материалы разработки занятий и упражнений спортивные игры»

8.Полтавцева Н.В., Гордова, Н.А. Физическая культура в ДОУ «пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет.

Список литературы для детей и родителей:

1. Дружинина, М. Разноцветные стихи / И. Дружинина. – М. : Олма Медиа Групп, 2012. – 128 с.
2. Дружинина, М. Разные цвета: стихи / М. Дружинина. – М. : Эксмо, 2010. – 18 с.
3. Земцова, О. Н. Развивающие тесты. Серия : умные книжки / О. Н. Земцова. – М. : Махаон, 2015. – 112 с.
4. Остер, Г. Все лучшие сказки для самых маленьких / Г. Остер. – М. : АСТ, 2016. – 160 с.
5. Бабаева Т.И.Римашевская Л.С. Игровые ситуации,игры этюды