

**ВИШНЯКО** Подписано  
**ВА** цифровой  
подписью:  
**СВЕТЛАНА** ВИШНЯКОВА  
**ВИКТОРО** СВЕТЛАНА  
**ВНА** ВИКТОРОВНА  
Дата: 2021.10.11  
16:30:01 +04'00'

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

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического  
совета № 7 от  
«31»08.2021г.

«Утверждаю»  
Заведующая МАДОУ  
«Детский сад №80 »  
С. В. Вишнякова  
*250-7 от 31.08.2021г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)  
по физкультурно оздоровительному развитию  
« Малыши - крепыши »**

Возраст детей: 2-3, 6-7 лет  
Срок реализации: 2 года

**Составитель:**  
Черных М.Г.

Саранск, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Содержание изучаемого курса	19
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	30
6.	Список литературы	32
7.	Приложения	33

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа по физкультурно оздоровительному развитию «Малыши-крепыши» (далее - Программа).
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физической культуре Черных Марина Геннадьевна, воспитатели: Муштайкина Н.А., Курышова И.А.
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «Детский сад №80 комбинированного вида» г.о. Саранск
<b>Адрес организации Исполнителя</b>	г. Саранск ул. Т.Бибиной, д. 22
<b>Цель программы</b>	Общее укрепление организма и формирование культуры здоровья у детей в процессе коррекционной гимнастики.
<b>Направленность программы</b>	Познавательная
<b>Срок реализации программы</b>	1 года
<b>Вид программы Уровень реализации программы</b>	адаптированная дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей раннего возраста . 2. Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.

## Пояснительная записка

**1.Направленность 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 закалывать 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 предотвращения плоскостопия.

## 7. Задачи программы.

2-3 года.

### **Развивающие задачи:**

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

### **Воспитательные задачи:**

Воспитывать детей пониманию дружеских взаимоотношений ,а так же осознанию собственного здоровья

### **Обучающие задачи:**

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

3-4 лет

### **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, а так же Воспитание дружеских взаимоотношений

### **Обучающие задачи:**

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

**8. Возраст детей:** 2-5 лет

**9. Срок реализации программы:** 3 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.

**11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения программы воспитанники будут:

**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 перекидывать мячи друг другу; перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации.

5-7 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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3 года

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		теория	Практика за год
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	10 мин	7 мин	3 мин
2	Разминка	36	2 мин	0	72 мин
3	Упражнения на осанку (самолёт, мельница, дровосек, рыбка, коромысло, ласточка, велосипед)	23	2 мин	0	46 мин
4	Упражнения на опорно-двигательный аппарат (подними игрушку, маленькая змейка, ходим по дорожке, весело шагаем с препятствиями, прыжки, приседания и т.д.)	25	3 мин	0	75 мин
5	Профилактика предотвращения плоскостопии (разминка для стоп, хождение на пяточках, работа с мячами, хождение босиком по развивающему коврику, работа с массажерами для ног, воздушная гимнастика для стоп.)	25	3 мин	0	75 мин
6	Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость (бабочка, лягушка, цапля, рыбка, кошечка, лодочка, складочка)	23	3мин	0	69мин
7	Дыхательная гимнастика	36	2 мин	0	72 мин
8	Игры на двигательную активность	13	4 мин	1 мин	39 мин
9	«Быстрый мяч»				
10	«Веселые прыжки»				
11	«Топ-топ топают малыши»				
12	«Дорога в королевство»				
13	«Паровозик Чух-чух»				
14	«Кто быстрее»				



15	«Веселые старты»				
16	«У медведя во бору»				
17	<b>Игры на координацию и ловкость</b>	<b>13</b>	<b>4 мин</b>	<b>1 мин</b>	<b>39 мин</b>
18	Тропа здоровья				
19	Море волнуется раз				
20	«Сильные руки не-знают скуки»				
21	«Веселые старты»				
22	«Фитбол»				
23	«Машинка по имени Маквин»				
24	«Путешествие на планету старт»				
25	«Достань-ка»				
26	«Попадай-ка»				
27	«Мячик, мячик, ловко скачет»				
28	«Прыгаю по лужайкам»				
29	Дорожка (гиснастич. скамейка)				
30	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10 мин</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для детей с ЗПР, 4 – 8 лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов в год			
		всего		теория	Практика за год
		кол-во занятий в год	мин. в день		
1	Ознакомление с занятием	1	25 мин	20 мин	5 мин
2	Разминка	36	3 мин		108 мин
3	Упражнения на осанку (хождение с предметом, самолет, ласточка, мельница, дровосек, рыбка, коромысло, велосипед)	23	5 мин		115 мин
4	Упражнения на опорно - двигательный аппарат (работа с предметами, змейка, ходьба с препятствиями, весело шагаем с препятствиями, прыжки, приседания.)	25	5 мин		125 мин
5	Профилактика предотвращения плоскостопии (разминка для стоп, хождение на пяточках, работа с мячами, хождение босиком по развивающему коврику, массажеры для стоп, воздушная гимнастика для стоп)	25	5 мин		125 мин
6	Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость (складочка, бабочка, лягушка, цапля, рыбка, лодочка)	25	5 мин		125 мин
7	Дыхательная гимнастика	36	2 мин		72 мин
8	Игры на двигательную активность	13	5 мин		65 мин
9	«Быстрый мяч»				
10	«Веселые прыжки»				
11	«Кто быстрее»				
12	«Веселые старты»				
13	«Автомобили»				
14	«Вышибалы»				
15	«Дорога в королевство»				
16	«Кошки и мышки»				
17	«Эстафета»				
18	«Путешествие на планету Старт»				
19	Игры на координацию и ловкость	13	5 мин		65 мин
20	«Найди пару»				
21	«Море волнуется раз»				
22	«Сильные руки не знают скуки»				

<b>23</b>	«Фитбол»				
<b>24</b>	«Ловкие автомобили»				
<b>25</b>	«Достань-ка»				
<b>26</b>	«Попадай-ка»				
<b>27</b>	«Рыболов»				
<b>28</b>	Мячик, мячик, ловко скачет»				
<b>29</b>	«Тропа здоровья»				
<b>30</b>	«Дорожки с препятствиями»				
<b>31</b>	<b>«Итоговое занятие»</b>	<b>1</b>	<b>25 мин</b>		<b>25 мин</b>

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

<b>Тема</b>	<b>Модуль, раздел, тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Ознакомление с занятием</b>	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
<b>Тема №2</b>	<b>Разминка</b>	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»

<p><b>Тема №3</b></p>	<p><b>Упражнения на осанку</b></p>	<p><i>Самолёт</i>-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.</p> <p><i>Мельница</i>- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.</p> <p><i>Дровосек</i>- поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.</p> <p><i>Рыбка</i>- 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.</p> <p><i>Коромысло</i>-ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками.</p> <p><i>Ласточка</i>- это упражнение полезно для того, чтобы укрепить</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>групповая</p>	
-----------------------	------------------------------------	---	-----------------------------	------------------	--

		<p>позвоночник . Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону.</p> <p><i>Велосипед</i> - 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</p>			
<b>Тема №4</b>	<b>Упражнения на опорно - двигательный аппарат</b>	<p>Подними игрушку. Маленькая змейка. Ходим по дорожке (гимнастическая скамейка) Весело шагаем с препятствиями. Прыжки. Приседания.</p>	Практическое занятие	групповая	
<b>Тема №5</b>	<b>Профилактика предотвращения плоскостопия</b>	<p>Разминка для стоп. Хождение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Хождение босиком по развивающему коврику. Работа с массажерами для ног.</p>	Практическое занятие	групповая	

		Воздушная гимнастика для ног и стоп.			
<b>Тема №6</b>	<b>Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость</b>	<p><i>Бабочка</i> - ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Делаем плавный наклон к полу задерживаемся и возвращаемся в исходное положение, спина прямая. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.</p> <p><i>Лягушка</i> - лежа на животе, бедра должны быть по прямой линии, стопы соединены, руки прямо расставлены по ширине.</p> <p><i>Цапля</i> - положение, стоя, спина прямая, чередуя ноги, поджимаем колено к туловищу, руки расставлены по ширине, удерживаем баланс.</p> <p>Кошечка- сидя на четвереньках, делаем максимальный прогиб в поясничном отделе, далее максимально стараемся изобразить горб.</p>	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепьши»»

		<p><i>Лодочка</i>- лежа на животе, руки вдоль туловища, максимально пытаемся захватить руками щиколотку, прогнув спину, слегка голову опрокинув назад, и не много раскачаться.</p> <p><i>Складочка</i> - сидя на полу, ноги прямые, носки натянуты, грудным отделом максимально складываемся к ногам, обхватив при этом стопы.</p>			
Тема №7	<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>	<p><i>Ворона</i> - 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</p> <p><i>Воздушный шарик</i> - положение лёжа, руки на животе, ребёнок 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.</p> <p><i>В лесу</i>- Сначала нужно сделать вдох, а уже на выдохе кричать «ау-у-у». При этом можно поворачиваться в разные стороны</p>	Практическое занятие	групповая	



		и менять интонацию, что будет полезно. Повторить 5-6 раз.			
Тема №8	<b>Игры на двигательную активность</b>		Беседа. Практическое занятие	групповая	
Тема №9	<i>«Быстрый мяч»</i>	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»
Тема №10	<i>«Весёлые прыжки»</i>	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	
Тема №11	<i>«Топ, топ, топает малыш»</i>	Учить перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.	Практическое занятие	групповая	
Тема №12	<i>«Весёлые старты»</i>	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.	Практическое занятие	групповая	Родительское собрание, ответы на интересующие вопросы

Тема №13	<i>«Дорога в королевство»</i>	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	Обсуждение индивидуально каждого теста совместно с родителями.
Тема №14	<i>«Поровозик чух-чух»</i>	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	Ответы на интересующие вопросы родителей.
Тема №15	<i>«Кто быстрее»</i>	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Практическое занятие	групповая	
Тема №16	<i>«У медведя во бору»</i>	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Бег.	Практическое занятие	групповая	
Тема №17	<b>Игры на координацию и ловкость</b>		Беседа. Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «здоровый образ жизни»

Тема №18	<b>«Тропа здоровья»</b>	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	
Тема №19	<b>«Море волнуется раз»</b>	Звучит музыка, дети в свободном направлении танцуют, как музыка прекращается, дети должны замереть в положении, в котором остановились.	Практическое занятие	групповая	
Тема №20	<b>«Сильные руки не-знают скуки»</b>	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «Гигиена малышей 2-3 года»
Тема №21	<b>«Путешествие на планету Спарт»</b>	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	
Тема №22	<b>«Фитбол»</b>	Игры и упражнения с мячами для футбола.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «здоровый образ жизни»

Тема №23	<i>«Машинка по имени Маквин»</i>	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Практическое занятие	групповая	
Тема №24	<i>«Достань-ка»</i>	В руках у инструктора предмет, либо игрушка, дети по очереди должны ловко подпрыгнуть и достать игрушку, либо предмет. Кто ловко достанет 3 раза тот победил.	Практическое занятие	групповая	
Тема №25	<i>«Попадай-ка»</i>	Баскетбольное кольцо, нужно мячом попасть в него. Эту игру можно заменить на дартс, теннисным мячом попасть прямо в цель, Либо на тазик.	Практическое занятие	групповая	
Тема №26	<i>«Мячик, мячик, ловко скачет»</i>	Сколько интересных упражнений можно придумать с мячом! Бросать и ловить его; кидать в висящую корзину; бросать мяч, хлопая в ладоши и ловить его; бежать и отбивать его на ходу; вести мяч до прочерченной линии; отбивать его и считать количество ударов и т. д. Такие игры отлично развивают ловкость и координацию движений.	Практическое занятие	групповая	

Тема №27	<i>«Прыгаю по лужайкам»</i>	Инвентарь - обручи. Нужно разложить по полу в разном направлении, на расстояние друг от друга в 10 см. Ребёнок должен перепрыгнуть из одной лужайки на другую.	Практическое занятие	групповая	Рекомендации упражнений на дыхательные органы.
Тема №28	<b>Итоговое занятие</b>		Показательное выступление.	групповая	Открытое занятие для родителей

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

<b>Тема</b>	<b>Модуль, раздел, тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Ознакомление с занятием</b>	Беседа. Ознакомление детей с предметами, с упражнениями, с правилами, с играми.	Беседа. Практическое занятие	групповая	Знакомство с родителями. Раздача ознакомительных памяток о кружке.
<b>Тема №2</b>	<b>Разминка</b>	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»

<p><b>Тема №3</b></p>	<p><b>Упражнения на осанку</b></p>	<p>Хожение с предметом на голове, с поднятыми руками.  <i>Самолёт</i>-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.  <i>Мельница</i>- одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.  <i>Дровосек</i>- поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.  <i>Рыбка</i>- 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.  <i>Коромысло</i>-ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>групповая</p>	<p>Анкета для родителей "Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам познавательного развития и воспитания дошкольников"</p>
-----------------------	------------------------------------	---	-----------------------------	------------------	---

		<p><i>Ласточка</i>- это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник . Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону.</p> <p><i>Велосипед</i> -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</p>			
<b>Тема №4</b>	<b>Упражнения на опорно-двигательный аппарат</b>	<p>Работа с предметами. Змейка. Ходьба с препятствиями. Весело шагаем с препятствиями. Прыжки. Приседания.</p>	Практическое занятие	групповая	
<b>Тема №5</b>	<b>Профилактика предотвращения плоскостопия</b>	<p>Разминка для стоп. Ходжение на пяточках. Работа стоп с мячами разного диаметра. Ходжение босиком по развивающему коврику.</p>	Практическое занятие	групповая	



		Работа с массажерами для ног. Воздушная гимнастика для ног и стоп.			
<b>Тема №6</b>	<b>Упражнения на гибкость, пластичность, выносливость</b>	<p><i>Бабочка</i>- ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Делаем плавный наклон к полу и задерживаемся, возвращаемся в исходное положение, спина прямая. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.</p> <p><i>Лягушка</i>- лежа на животе, бедра должны быть по прямой линии, стопы соединены, руки прямо раставлены по ширине.</p> <p><i>Цапля</i>- положение стоя, спина прямая, чередуя ноги поджимаем колено к туловищу, руки раставлены по ширине, удерживаем баланс.</p> <p><i>Кошечка</i>- сидя на четвереньках, делаем максимальный прогиб в поясничном отделе, далее максимально стараемся изобразить горб.</p>	Практическое занятие	групповая	

		<p><i>Лодочка-</i> лежа на животе, руки вдоль туловища, максимально пытаемся захватить руками щиколотку, прогнув спину, слегка голову опрокинув назад, и не много раскочалятся.</p> <p><i>Складочка-</i> сидя на полу, ноги прямые, носки натянуты, грудным отделом максимально складываемся к ногам, обхватив при этом стопы.</p>			
Тема №7	<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>	<p><i>Ворона-</i> 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</p> <p><i>Воздушный шарик-</i> положение лёжа, руки на животе, ребёнок 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.</p> <p><i>В лесу-</i> Сначала нужно сделать вдох, а уже на выдохе кричать «ау-у-у». При этом можно поворачиваться в разные стороны</p>	Практическое занятие	групповая	Презентация «Программа дополнительного образования «Малыши крепьши»»

		и менять интонацию, что будет полезно. Повторить 5-6 раз.			
Тема №8	<b>Игры на двигательную активность</b>		. Практическое занятие	групповая	
Тема №9	<i>«Быстрый мяч»</i>	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	
Тема №10	<i>«Весёлые прыжки».</i>	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему «Спортивный малыш»
Тема №11	<i>«Кто быстрее».</i>	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Практическое занятие	групповая	
Тема №12	<i>«Весёлые старты»</i>	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.	Практическое занятие	групповая	

<b>Тема №13</b>	<b>«Автомобили»</b>	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»
<b>Тема №15</b>	<b>«Дорога в королевство»</b>	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Практическое занятие	групповая	Ответы на интересующие вопросы родителей.
<b>Тема №16</b>	<b>«Вышибалы»</b>	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	
<b>Тема №17</b>	<b>«Кошки и мышки»</b>	Дети разбиваются на две команды. На кошек и мышек. Кошки становятся в круг, образуя домик, мышки шустро должны забигать и выбигать и домика, при этом кошки должны успеть поймать мышат. Если кошки всех поймали, значит они победили.	Практическое занятие	групповая	Консультация для родителей на тему: «здоровый образ жизни»

Тема №18	<i>«Эстафеты»</i>	Множество различных вариантов игры с предметами, на двигательную активность и работой с командой.	Практическое занятие	групповая	
Тема №19	<b>Игры на координацию и ловкость</b>	.	Беседа. Практическое занятие	групповая	
Тема №20	<i>«Найди пару»</i>	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве	Практическое занятие	групповая	
Тема №21	<i>«Море волнуется раз»</i>	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 №22	<i>«Сильные руки не знают скуки».</i>	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Практическое занятие	групповая	

Тема №23	<b>«Фитбол»</b>	Игры и упражнения с мячами для фитбола.	Практическое занятие	групповая	
Тема №24	<b>«Рыболов»</b>	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 №25	<b>«Тропа здоровья»</b>	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Практическое занятие	групповая	
Тема №26	<b>«Дорожки с препятствиями»</b>	Дети должны преодолевать препятствия. Колючая травка, камушки, бревнышки, лужайки, гимнастическая скамейка. Дети играют с голыми стопами.	Практическое занятие	групповая	

Тема №27	<i>«Мячик, мячик, ловко скачет»</i>	Сколько занимательных упражнений можно придумать с мячом! Бросать и ловить его; кидать в висящую корзину; бросать мяч, хлопать в ладоши и ловить его; бежать и отбивать его на ходу; вести мяч до прочерченной линии; отбивать его и считать количество ударов и т. д. Такие игры отлично развивают ловкость и координацию движений.	Практическое занятие	групповая	
Тема №28	<b>Итоговое занятие</b>		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 упрощенных, умение строиться, 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 познания 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;



- массажеры;
- мячи;
- скакалки;
- канаты;
- гимнастические маты.

#### **4. Техническое оснащение занятий:**

- Аудиозаписи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов

1. Арусланова, 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