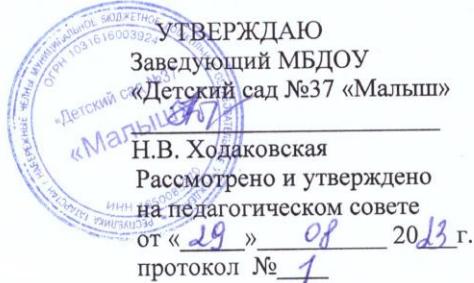


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №37 «Малыш»**

Введено в действие  
Приказом заведующего  
№ 98 от 29.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Крепыш»  
для детей дошкольного возраста 2-4 лет**

Срок реализации программы 1 год.

Программу разработала:  
Авзалова Диляра Рафкатовна  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

г. Набережные Челны, 2023г.

	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.5	Целевые ориентиры	7
1.6	Новизна программы	7
1.7	Возрастные особенности детей от 2 до 4 лет	7
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	8
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях	8
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми	8
2.3	Тематическое планирование	9
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	18
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	18
3.2	Организация предметно развивающей среды	18
3.3	Материально – техническое обеспечение программы	20
3.4	Работа с родителями	21
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	22
	Приложение	

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня система дошкольного образования направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция образовательных областей наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания и направлена на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Занятия спортом дисциплинируют, развивают, дают уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – дают возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулируют процессы ярких эмоциональных всплесков, научат гармоничному распределению

энергетических затрат; капризным - помогут почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по-другому заявлять о себе в этом мире. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребёнка. Для решения всех этих задач была разработана программа дополнительного образования «Крепыш» для детей младшего дошкольного возраста. Эта программа направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и базируется на основе программы М.Ю. Картушиной «Оздоровительные занятия с детьми» и Л.В. Останко «Оздоровительная гимнастика для дошкольников».

Программа дополнительного образования по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими

деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

### **1.2 Цель и задачи реализации Программы**

**Цель:** разностороннее физическое развитие, общая физическая подготовка, формирование двигательного режима и основ здорового образа жизни через использование разнообразных форм и методов физического развития, учитывая индивидуальные и возрастные особенности ребёнка.

**Задачи:**

- формировать правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- предупреждать плоскостопие - укреплять мышцы стопы и голени;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечнососудистую и дыхательную систему;
- улучшать координацию движений, развивать силу, скорость, выносливость, формировать двигательные умения и навыки.
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей, способствовать психофизическому развитию, закаливанию организма.
- побуждать детей к двигательной активности, формировать основные виды движений,
- умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать развитие сенсорно - моторной координации и мелкой моторики.

**Формы и режим занятий данной программы:**

- форма занятий: группами по 10-12 человек.
- в соответствии с требованиями СанПиН, дополнительное образование проводится во второй половине дня, дети 2-4 года 1 раз в неделю по 15-20 минут.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

**Принцип систематичности** и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**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 активного обучения** - обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у

детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

**Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

**Принцип наглядности** – систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

**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.

#### **Принципы 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.

**Принцип взаимодействия детского сада и семьи** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и детскому саду по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

- повышения уровня физического развития и укрепления здоровья;
- владение техникой выполнения общеразвивающих упражнений с разными предметами;
- применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствие с возрастом и физическим развитием);
- владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, ритмично, с нужной амплитудой и силой;
- овладение навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки;
- повышение интереса к спорту, двигательной культуре;
- укрепление костно-мышечного аппарата.

#### **1.5 Целевые ориентиры**

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

#### **1.6. Новизна программы**

Уникальность программы «Крепыш» в том, что занятия включают в себя

нетрадиционные методики: элементы стретчинга, дыхательной и пальчиковой гимнастик и самомассажа, музыкотерапию, художественное слово. Программа «Крепыш» обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков; способствует заинтересованности детей в самостоятельном овладении различными умениями и навыками; создаёт оптимальные условия для реализации творческой детской активности. Занятия проводятся эмоционально с использованием современных здоровьесберегающих технологий, игр с предметами специальной направленности, музыкальных игр, что позволяет поддерживать интерес детей к занятиям и повышает эффективность выполнения физических упражнений. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

### **1.7. Возрастные особенности детей от 2 до 4 лет**

К двум годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физической культурой. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях.**

**Физическая культура** по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми:**

- ритмические упражнения: с кубиками, погремушками, шишками, лентами, «Тропинка», «Непоседы», «Чтобы сильным стать и лёгким»;

- ритмические танцы: «Зайка серенький сидит», «Давайте же делать как я...», «Утята», «Весёлый перепляс», «Мы едем, едем...», «Весёлые путешественники», «Заинька»;
- массаж и самомассаж: «Воробей», точечный массаж, «Мячик», «Вышел зайчик погулять», «Неболейка», «Маленькие волшебники», «Черепаха», «Капуста»;
- подвижные и малоподвижные игры: «Собака и воробей», «Жираф», «Самолёты», «Заинька попляши», «Найди мяч», «Медведь», «Тишина», «Шишки в корзинку», «Поезд», «Прятки с платочком», «Медведь», Пузырь», «Буратино», «Бубен», «Кто дальше бросит мешочек», «Птички в гнёздышках», «Догони зайку», «Поймай морковку», «Сделай запасы», «Белочка», «Бегите ко мне», «Кот и воробушки», «Машина», Хитрый ёжик», «Солнышко и дождик»;
- релаксация под спокойную музыку: «Отдых», «Тишина у пруда», «Звуки моря», «Лесные мелодии»;
- пальчиковые игры: «Моя семья», «Домик», «Дождик», «Червячки», «Капуста», «Дождик», «Гномики»;
- дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Петушок», «Свечка», «Шарик»;
- весёлая гимнастика: «Игрушки», «Зверята».

### 2.3 Тематическое планирование

<b>Месяц</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Содержание занятия</b>
Октябрь 1 неделя	Занятие №1 Игрушки	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно, приучать действовать свободно. Продолжать учить сохранять правильную осанку. Способствовать развитию активности и творчества в процессе двигательной деятельности.	Разминка, упражнения, пальчиковая гимнастика «Семья», игра «Воробей», игра на внимание «Жираф» (под быструю мелодию), дыхательное упражнение (по Стрельниковой), релаксация.
Октябрь 2 неделя	Занятие № 2 «Неболей-ка»	Продолжать ходить в прямом направлении на носках с различным положением рук. Выполнять гимнастические упражнения с предметами, способствовать развитию прыжковых качеств. Продолжать учить выполнять правила в играх. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Способствовать формированию положительных эмоций, активности детей.	Разминка, ОРУ с кубиками, пальчиковая гимнастика «Моя семья», весёлые игры, массаж активных точек "Неболейка", игра «Самолёты», массаж лица «воробей», малоподвижная игра «Заинька» (аудиозапись)
Октябрь 3 неделя	Занятие №3 «Быстрые ребята»	Продолжать учить детей ходить в рассыпную по залу, способствовать укреплению мышц спины и гибкости	Разминка, ОРУ, точечный массаж и пальчиковая гимнастика «Домик»,

		позвоночника, продолжать учить ползать опираясь на ладони и колени. Вводить подвижные игры с разной сменой действий.	точечный массаж, весёлые игры, игра «Собака и воробей», игра «Найди мяч», релаксация (под спокойную музыку)
Октябрь 4 неделя	Занятие №4 «Природа»	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, массаж ладошек (с массажным мячом) «Мячик», ОРУ, игра «Медведь», пальчиковая гимнастика «Дождик» массаж активных точек "Неболейка, релаксация под спокойную музыку «отдых»
Ноябрь 1 неделя	Занятие №5 «Весёлые игры»	Продолжать учить детей ходить в прямом направлении и врассыпную с различным положением рук. Продолжать учить выполнять гимнастические упражнения с предметами. Способствовать развитию ловкости, быстроты, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать работу по укреплению и охране здорового образа жизни детей.	Разминка, игра «Тишина», ОРУ, весёлые игры, дыхательная гимнастика «Петушок», массаж биологических активных точек «Вышел зайчик погулять», весёлый танец «Зайка серенький сидит», релаксация «Отдых».
Ноябрь 2 неделя	Занятие № 6 «Часы»	Продолжать учить строиться в колонне по одному, находить своё место при построении. Способствовать развитию ловкости – ползать и подлезать под препятствия. Ориентироваться в пространстве, ходить по уменьшенной площади опоры.	Разминка, ОРУ, точечный массаж, весёлые игры, весёлый танец «Поезд» (аудиозапись), самомассаж «Маленькие волшебники».
Ноябрь 3 неделя	Занятие № 7 «В гости к мишке»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Создавать условия для формирования правильной осанки. Способствовать закаливанию организма. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Учить правильно держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивать прыжковые навыки,	Разминка, пальчиковая гимнастика «Червячки», ОРУ, игра «Медведь», весёлые игры, самомассаж «Неболейка», массаж для ладошек «Мячик».

			учить катать мяч в прямом направлении. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	
Ноябрь 4 неделя	Итоговое занятие		Продолжать ходить в прямом направлении на носках с различным положением рук. Выполнять гимнастические упражнения с предметами, способствовать развитию прыжковых качеств. Продолжать учить выполнять правила в играх. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Способствовать формированию положительных эмоций, активности детей. Закреплять полученные знания и умения.	Разминка, ОРУ с предметами, игры "Солнышко и дождик", "Лягушата", пальчиковая гимнастика "Капуста", "Дом", игра "Самолёты", танец -потешка"Мы руками хлоп и хлоп", релаксация "Тишина".
Декабрь 1 неделя	Занятие № 8 «Кто сказал Мяу?»		Продолжать развивать у детей физические качества, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить ходить и бегать в рассыпную по залу с предметами. Способствовать укреплению мышц спины, плечевого пояса. Продолжать приучать детей играть в совместные игры. Приобщать детей к физической культуре.	Разминка, точечный массаж, массаж «Черепаха», ОРУ, игра «Пузырь», весёлый танец «Давайте же делать как я...» (аудиозапись), релаксация под спокойную музыку.
Декабрь 2 неделя	Занятие № 9 «В лесу»		Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, способствовать укреплению мышц спины плечевого пояса. Продолжать учить перебрасывать мяч через шнур, подлезать в группировке через шнур. Поощрять умение организовывать игры. Воспитывать умение соблюдать правила, согласовывать движения.	Разминка, упражнения для красивой осанки, точечный массаж, весёлые игры, игра «Жуки», самомассаж маленькие волшебники (под музыка «Звуки природы»), игра «Буратино».
Декабрь 3 неделя	Занятие №10 «Малыши крепыши»		Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения в различных формах организации деятельности детей. Способствовать воспитанию выразительности движений.	Разминка, ОРУ, весёлые игры, игра «Бубен», игра «Тишина у пруда» (под аудиозапись)

Декабрь 4 неделя	Занятие № 11 «Игры с мишкой и мышкой»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Продолжать учить бегать легко, энергично отталкиваться носком. Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с предметами. Способствовать развитию психофизических качеств.	Разминка, ОРУ, пальчиковая гимнастика «Дом», игра «Самолёты», танец «Утята» (аудиозапись), гимнастика для глаз, релаксация.
Январь 1 неделя	Занятие №12 «Потешки»	Развивать разнообразные виды движений. Продолжать учить детей ходить и бегать энергично, не опуская головы. Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку. Приучать к выполнению правил во время подвижных игр без напоминания руководителя.	Разминка, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, ОРУ, игра «Медведь», массаж ног, пальчиковая гимнастика «Капуста», танцевальные движения под музыку.
Январь 2 неделя	Занятие №13 «Паровоз»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Учить бросать предмет в горизонтальную цель. Способствовать развитию творческих способностей в играх	Разминка, пальчиковая гимнастика «Стайка», игра на развитие эмоционального мира ребёнка «Буква Я», пальчиковая игра «Пироги», весёлые игры «Все бегите ко мне», «Попади в круг», релаксация «Отдых» (под спокойную музыку)
Январь 3 неделя	Занятие №14 «Мы весёлые Петрушки»	Способствовать развитию разнообразных видов движений. Продолжать учить бегать свободно, с согласованными движениями рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах через предметы, подбрасывать мяч вверх и ловить его, закреплять умение ползать по наклонной доске. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты.	Разминка, пальчиковая гимнастика «Червячки», упражнение «Тропинка», массаж лица «Воробей», весёлые игры, игра, «Прятки с платочком», весёлый перепляс (под весёлую музыку), релаксация «Отдых».
Январь 4 неделя	Занятие № 15 «Мы спортсмены»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма.	Разминка, дыхательные упражнения, ОРУ, Пальчиковая

		Воспитывать грациозность, красоту движений. Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы, приучать действовать совместно.	гимнастика «Домик», весёлые игры, спортивный танец «Мы едем, едем...» (аудиозапись)
Февраль 1 неделя	Занятие № 16 «Путешественники»	Приучать детей действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастическому снаряду. Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке опираясь на ладони и колени. Продолжать учить выполнять движения я под музыку.	Разминка, ОРУ, игра «Пузырь», весёлые игры, весёлый танец «Путешественники», релаксация.
Февраль 2 неделя	Занятие № 17 игровая гимнастика по сказке «Репка»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Продолжать учить ходить и бегать по залу в рассыпную с предметами. Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку.	Разминка, пальчиковая гимнастика «Семья», ОРУ, игра «Непоседы», игра «Прятки с платочком», массаж биологически активных точек «Вышел зайка погулять», игра «Кто дальше бросит мешочек», спортивный танец «Давайте же делать как я», релаксация под музыку «Звуки моря».
Февраль 3 неделя	Занятие №18	Продолжать развивать различные виды движений. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх несколько раз и ловить его,; ходить по наклонной доске держа равновесие; энергично отталкиваться ногами в прыжках и прыгать вокруг предметов.	Разминка, точечный массаж, ОРУ с мячами, весёлые игры, игра «Самолёты», игра «Птички в гнёздышках», релаксация.
Февраль 4 неделя	Итоговое занятие	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Продолжать учить бросать предмет в горизонтальную цель. Способствовать развитию творческих способностей в играх.	Разминка, весёлые упражнения, весёлые упражнения с мячами, дыхательная гимнастика «Петушок», точечный массаж, массаж "Воробей", «Черепаха», пальчиковая гимнастика "Пальчики"релаксация под музыку «Лесные

			мелодии».
Март 1 неделя	Занятие № 19	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Продолжать учить перестроению, соблюдать дистанцию во время передвижения. Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, сознательно относиться к выполнению правил игры.	Разминка, ОРУ, дыхательные упражнения (Стрельникова), игра «Самолёты», массаж активных точек «Вышел зайка погулять», релаксация (музыка «Моря»).
Март 2 неделя	Занятие № 20	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формированию правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативностью в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Разминка, ОРУ, игра «А теперь на месте шаг», игра «Чтобы сильным стать и ловким, музыкальная физминутка «Заинька».
Март 3 неделя	Занятие № 21 «Весёлые зайчата»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	Разминка, ОРУ, игра «Догони зайку», игра-упражнение на плоскостипие «Шёл весёлый зайка» (аудиозапись №21), пальчиковая гимнастика «Дом», массаж «Воробей», релаксация «Тишина»
Март 4 неделя	Занятие № 22 «В гости к белочке»	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы, приучать действовать совместно. Выполнять циклические движения под музыку. Развивать творчество, ловкость, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, весёлые упражнения, игра «Сделай запасы», игра «Белочка».
Апрель 1 занятие	Занятие № 23 «Ловкие ребята, ребята-дошкольята»	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно, приучать действовать свободно. Продолжать учить сохранять правильную осанку. Способствовать развитию	Разминка, игры с кубиками, весёлые упражнения, подвижная игра «Бегите ко мне», игра «Бубен», пальчиковая

		активности и творчества в процессе двигательной деятельности.	гимнастика «Дом».
Апрель 2 занятие	Занятие № 24 «Путешествие в лес»	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, массаж мышц живота «Шарик», весёлые игры, пальчиковая гимнастика «По грибы».
Апрель 3 занятие	Занятие № 25 «Мой весёлый звонкий мяч»	Продолжать ходить в прямом направлении на носках с различным положением рук. Продолжать учить владеть мячом. Продолжать учить детей действовать совместно. Способствовать формированию положительных эмоций, активности.	Разминка, весёлые упражнения, весёлые упражнения с мячами, дыхательная гимнастика «Петушок», точечный массаж, массаж «Черепаха», релаксация под музыку «Лесные мелодии».
Апрель 4 занятие	Занятие № 26 «Весёлые воробушки»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	Разминка, ходьба по корректирующим дорожкам, ОРУ, весёлые упражнения, подвижная игра «Кот и воробушки», спортивный танец «Давайте же делать как я», релаксация.
Май 1 занятие	Занятие №27	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формированию правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативностью в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Разминка, ОРУ, подвижная игра «Машина», игра «Бубен», весёлые упражнения, релаксация «Тишина у пруда».
Май 2 занятие	Занятие № 28	Развивать разнообразные виды движений. Продолжать учить детей ходить и бегать энергично, не опуская головы. Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку. Приучать к выполнению правил во время	Разминка, упражнение «Тропинка», массаж лица «Воробей», подвижная игра «Хитрый ёжик», точечный массаж, релаксация «Отдых».

		подвижных игр без напоминания руководителя.	
Май 3 занятие	Занятие № 29	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, игра «Солнышко и дождик», игра «Самолёты», игра «Пузырь», подвижная игра «Лягушата», релаксация «Отдых»
Май 4 занятие	Итоговое занятие	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формированию правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативностью в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Закреплять полученные умения.	Весёлая разминка, весёлые упражнения, спортивный танец "Мы едем, едем...", "Буратино", пальчиковая гимнастика "Семья", "Сорока-белобока", точечный массаж "Неболейка", подвижная игра "Догони зайку", "Хитрый ёжик", дыхательная гимнастика (Стрельниковой), релаксация музыка "Море".

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры, как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи, как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

#### **3.2 Организация предметно - развивающей среды**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, которые необходимы для полноценного развития ребенка. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна соответствовать:

- **полифункциональности** материалов, что позволяет разнообразно

использовать различные составляющие предметной среды;

- **трансформируемости** пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
- **вариативности** среды, что позволяет создать различные пространства, а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей;
- **доступности** среды, т.е. создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;
- **безопасности** среды, что обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### **3.3. Материально – техническое обеспечение программы:**

- наглядные пособия;
- методическая литература;
- инвентарь (мячи, ленты, гимнастические палки, кубики, погремушки, кегли, мешочки с песком);
- коврики для занятий;
- компьютер (ноутбук);
- ТСО;
- аудио записи.

### **3.4. Работа с родителями**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- ответственность родителей и педагогов;

Формы работы с родителями: проведение родительских собраний, проведение дней открытых дверей, посещение занятий родителями.

### **Список используемой литературы**

1. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова /Формирование правильной осанки/ Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова.- Волгоград, 2009 год.
2. Е.Н Вареник /Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми / Е.Н Вареник.-Москва, 2006 год.
3. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова /Занятия физической культурой в ДОУ/ Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – Москва, 2005 год.
4. М.Ю. Картушина /Оздоровительные занятия с детьми / М.Ю. Картушина. - Москва «Издательский центр, 2012год.
5. М.Ю. Картушина /Зелёный огонёк здоровья/ М.Ю. Картушина. -Москва, 2004 год.
6. И.В. Ковалько /Азбука физкультминуток для дошкольников/ И.В. Ковалько.- Москва « Издательский центр «ВАКО», 2005 год.
7. М. Л. Лазарев /Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!»/М. Л. Лазарев. - Москва, 2000 год.
8. И.Н. Меньшихина /Танцуем всей семьёй/ И.Н. Меньшихина. – Москва, 2005 год.
9. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина /Танцы, игры, упражнения для красивого движения/ М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. -Ярославль, 2000 год.
10. Л.В.Останко \_Оздоровительная гимнастика для дошкольников/ Л.В.Останко. – Москва «Владос», 2000 год.
11. Е.В. Сулим /Детский фитнес/Е.В. Сулим.- Москва «Творческий центр сфера», 2008 год.
12. К.К. Утробина /Занимательная физкультура в детском саду/ К.К. Утробина.- Москва «Издательский центр ГНОМ и Д», 2005 год.
13. Интернет ресурсы

## Приложение

### Диагностическая карта по развитию движений

Ф.И. ребенка	ОВД				Упражнения с мячом				ОРУ	готовность
	ходьба	бег	прыжки	ползание	лазание	катание	бросание	ловля	ОРУ	

**В – 3- высокий** – ходит и бегает по прямой, поднимается и спускается с лестницы, всходит на возвышенность и спрыгивает с неё- без помощи взрослого; перешагивает несколько (4-5 )гимнастических палок; может обегать несколько предметов ;проползает 3-4 м с опорой на ладони и колени; проползает под предметы без затруднений; прокатывание мяча вперёд; бросание мяча двумя руками в горизонтально расположенный обруч (обруч в руках)

**С – 2 –средний** - выполняет задания с небольшим затруднением; ходит и бегает по прямой; поднимается и спускается с лестницы – с помощью взрослого, всходит на возвышенность и спрыгивает с неё с помощью взрослого; (3-4) гимнастические палки; с затруднением обегает предметы; проползает 2 м с опорой на ладони и колени; проползает под предметы задевая их; прокатывает мяч вперёд; бросает мяч в горизонтальную цель, на не попадает в неё.

**Н -1 – низкий-** с затруднение выполняет задания; ходит и бегает по прямой с низко опущенной головой, шаркая ногами; поднимается и спускается с лестницы с помощью взрослого; всходит на возвышенность и спрыгивает с неё с помощью взрослого; проползает 1 м с опорой на ладони и колени; не может проползать под гимнастические предметы; с затруднением прокатывает мяч вперёд, с затруднением бросает мяч вперёд и не попадает в горизонтальную цель.

Ходьба:

- по прямой
- подняться и спуск с лестнице
- всходить на ящик 10 см и спрыгивание с него

- перешагивание через палку,

Бег:

- по прямой

- обегание нескольких предметов

Ползание:

- проползание в обруч

- проползание 3-4 м с опорой на ладони и колени

- под модуль в виде дуги

- через туннель

Упражнения с мячом:

- прокатывание мяча вперёд

- бросание мяча двумя руками в горизонтально расположенный обруч (обруч в руках)

и скреплено печатью

79 листов

Заведующий  
«Детский сад №37 «Малыш»

Н.В. Ходяк Евская

«Малыш»

