

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №3 «Дюймовочка»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2023г.
№ 1

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №3
«Дюймовочка»
Ерошкина Е.П.

Приказ № 7 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Крепыш»**

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Возраст обучающихся: 2-4 года

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: базовый

Составитель: Новикова Е.Ю.,

Воспитатель

п. Архара 2023г.

1. Пояснительная записка.

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

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

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

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Актуальность.

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является одной из важнейших задач нашего детского сада. Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижная игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания.

Новизна программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Цель: повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи для детей второй группы раннего возраста (2-3 года)

1. Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
2. Снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
3. Формирование и совершенствование умений и навыков основных видов движений.
4. Развитие двигательной активности детей
5. Способствование формированию положительных эмоций.

Задачи для детей младшей группы (3-4 года)

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
3. Развитие глазомера у детей и укрепление силы мышц рук и туловища.
4. Развитие дыхательной системы ребёнка.
5. Способствование формированию положительных эмоций.

Условия реализации образовательной программы

Программа составлена по возрастным группам и рассчитана на 2 года обучения. Она охватывает вторую группу раннего возраста от 2 до 3 лет, и младшую группу от 3 до 4 лет.

Продолжительность занятия: 2-3 года – 10 мин., 3-4 года – 15 мин.

Место проведения кружка: спортивный зал ДОО

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Форма организации детей на занятии: групповая.

В состав группы входит не более 15 детей, посещающих детский сад. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции. Когда воспитатель рассказывает содержание игры, он должен стараться быть эмоциональными. Через мимику и жест, выразительностью объяснения и интонацией передается суть действий. Ознакомление должно быть кратким, точным, не отвлекаясь на замечания. При подведении итогов занятий следует обязательно проводить анализ действий каждого (поведение во время игры, нарушение правил, отличившиеся и активные участники и т.д.) Привлекая детей к анализу нужно давать возможность каждому высказаться, определить свой взгляд на происходящее.

Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Вторая группа раннего возраста - «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

Младшая группа - «Не боимся мы ката», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Вторая группа раннего возраста - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч». «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке». «Поймай комара», «Поймай снежинку».

Младшая группа - «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

Форма организации – групповая.

Форма проведения кружка – занятия - игра.

2. Учебный план

2.1. Учебно – тематический план для второй группы раннего возраста (2-3г., 1 год обучения)

Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий
Сентябрь	Игры с мячом. Игры с бегом. Игры на развитие равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Октябрь	Подвижные игры с мячом, бегом. Дыхательные упражнения.	4
Ноябрь	Подвижные игры со словами; с мячом; с прыжками. Дыхательные упражнения.	4
Декабрь	Подвижные игры на ориентировку в пространстве, с прокатыванием мяча, с прыжками. Дыхательные упражнения.	4
Январь	Игры на развитие ориентировки в пространстве; игры на развитие меткости; игры со словами; игры с бегом. Дыхательные упражнения.	4
Февраль	Игры на ориентировку в пространстве, с мячом, с ползанием, игры с бегом. Дыхательные упражнения.	4
Март	Игры на развитие мышц опорно - двигательного аппарата, на развитие внимания, равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Апрель	Игры с мячом; игры на развитие равновесия, внимания, ориентировки в пространстве. Дыхательные упражнения.	4
Май	Подвижные игры с мячом, на развитие равновесия, с бегом на развитие ловкости. Дыхательные упражнения.	4
Итого		36

2.2. Учебно – тематический план младшей группы

(3-4 г., 2 год обучения)

Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий
Сентябрь	Игры на развитие ориентировки в пространстве; игры с мячом; на развитие равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Октябрь	Подвижные игры с мячом, бегом.	4
Ноябрь	Подвижные игры со словами; с мячом; с прыжками. Дыхательные упражнения.	4
Декабрь	Подвижные игры с бегом, метанием, на развитие равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Январь	Подвижные игры с мячом, бегом, на развитие равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Февраль	Игры на развитие равновесия, внимания, ловкости. Дыхательные упражнения.	4
Март	Игры на развитие внимания, ловкости, равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Апрель	Подвижные игры на развитие ловкости, внимания, на развитие зрительной памяти. Дыхательные упражнения.	4
Май	Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости, равновесия. Дыхательные упражнения.	4
Итого		36

3.2. Перспективное планирование (1,2 года обучения)

Сентябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Прокатите мяч», «Полетели птички»	«Пройди по дорожке», «Поезд»	«Пройди через ручеёк», «Кошки и мышки».	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».
младшая группа	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».	«По ровненькой дорожке», «Поезд».	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик».	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята».

Октябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Пройди по дорожке», «Котята и щенята».	«Карусель», «Кто дальше бросит».	«Догони мяч», «Зайка беленький сидит».	«Воробышки и автомобиль», «Доползи до погремушки».
младшая группа	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками».	«Докати мяч», «Птички и кошка».	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Самолёты», «Прыгуны».

Ноябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Пузырь», «Догони мяч»,	«Птички летают», «Зайка серый умывается».	«Солнышко и дождик», «Жуки».	«Птички в гнёздышках», «Перепрыгивание через ручеёк».
младшая группа	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?».	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит».

Декабрь.

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Попади в воротики», «Где звенит».	«Самолёты», «Кто тише?».	«Пройди через ручек», «Куручка-хохлатка».	«Лови-бросай», «Весёлые зайчишки».
младшая группа	«Найди свой домик», «Поймай снежинку».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках».	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Где спрятано», «Попади в цель».

Январь.

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4
2 группа раннего возраста	«Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через ручеёк».	«Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч».	«Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня».	«Жуки», «Кто тише», «Пузырь».
младшая группа	«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль».	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»

Февраль.

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Птички в гнёздышке», «Самолёт», «По ровненькой дорожке».	«Мой весёлый звонкий мяч», «Доползи до погремушки».	«Карусель», «По узенькой дорожке»	«Пузырь», «Птички в гнёздышке».
младшая группа	«Наседка и цыплята», «Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди свой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»

Март.

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Догони меня», «Проползи между кеглями»	«Найди свой домик», «Прокати по узенькой дорожке»	«Пузырь», «Мой весёлый.звонкий мяч»	«Кошка и птички». «Карусель», «Поймай снежинку»
младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Птички в домиках»

Апрель

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Кошка и мышки», «Поезд»	«Наседка и цыплята», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Солнышко и дождик». «Кто тише», «Пузырь»	«Птички в гнёздышках», «Принеси мяч»
младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики»

Май.

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 группа раннего возраста	«Поймай комара», «Карусель»--упражнение с верёвочкой.	«Мяч по дорожке», «Птички в гнёздышках»	«Курочка— хохлатка», «Кошки и мышки»	«Солнышко и дождик», «Мой весёлый, звонкий мяч»
младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай». «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»	«По ровненькой дорожке», «Кролики»

Ожидаемый результат работы кружка.

В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепится здоровье детей, будут развиты двигательные навыки, физические качества, сформирован интерес к подвижным играм.

Критерии и формы оценки качества умений.

Средние показатели физической подготовленности детей от 2 до 3 лет.

№ п/п	Показатели	Норма
1	Быстрота (сек) Бег на 10 м.	10,5
2	Скоростно–силовые качества (см.) Прыжок в длину с места	35 -40
3	Метание правой или левой рукой на дальность	1,5 – 2,0

Средние показатели физической подготовленности детей от 3 до 4 лет.

№ п/п	Показатели	Пол	Возраст	
			3 года	4 года
1	Быстрота (сек) Бег на 30 м.	м	11,0-9,0	10,5 – 8,8
		д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7
2	Скоростно–силовые качества (см.) Прыжок в длину с места	м	47,0 – 67,5	53,5 – 76,6
		д	45,5- 63,5	51,1-73,9
3	Метание правой рукой на дальность	м	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1
		д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4
4	Метание левой рукой на дальность	м	2.0 –3,0	2,0 – 3,4
		д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8

Высокий уровень – 3 балла. Ребёнок выполняет задание уверенно, свободно, в хорошем темпе. (Результат выше средних показателей на 0,5 и выше)

Средний уровень – 2 балла. Ребёнок показывает средние данные нормативов.

Низкий уровень –1 балл – Ребенок слабо координирован. (Результат ниже средних на 0,5 и ниже.

Материальное обеспечение программы:

Шнуры, мячи, обручи, мешочки, кубики, маты, дуги, кольца, ленточки, флажки, верёвочки

Список литературы:

1. Э.Я. Степаненкова. «Методика проведения подвижных игр (М.,2009).
2. Э.Я. Степаненкова. «Сборник подвижных игр» (М.,2011)
3. Журнал « дошкольное воспитание».
4. Е.А. Бабенкова . «Игры , которые лечат».(2008).
5. Л.И.Пензулаева. «Подвижные игры в детском саду»
6. Интернет – ресурсы.