

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Росинка»

Принята
Педагогическим советом
от «30» августа 2023
Протокол № 1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Росинка»
О.Г. Гуменюк О.Г. Гуменюк
Приказ №77 от «30» августа 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физической направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 1,5 - 3 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тюркина Анжелика Андреевна, педагог
дополнительного образования

г. Черногорск, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
2. Организация образовательной деятельности	2
3. Ожидаемые результаты.....	3
4. Тематическое планирование.....	4
5. Взаимодействие с семьями воспитанников	11
6. Материально – техническое обеспечение.....	12
7. Список методической литературы.....	13

1. Пояснительная записка

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

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

Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Программа кружка «Здоровячок» по развитию физических способностей у детей раннего возраста составлена на основе методических разработок Лайзаны С.Я. «Физическая культура для малышей.» (Пособие для воспитателя дет.сада «Просвещение»,1978.158с. с иллюстрациями).

Цель кружка «Здоровячок» - укрепление физического и психического здоровья воспитанников удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

- Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.
- Стимулировать биологически активные точки организма.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия

2. Организация образовательной деятельности

Программа предназначена для обучения детей 1,5 - 3 лет и рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю, с ноября по май, во второй половине дня. Продолжительность образовательной деятельности с детьми в соответствии с СанПиНом 2.4.1. 2660-10. (8-10 мин.).

Год обучения 2023-2024;

Продолжительность одного занятия – 8-10 мин;

Периодичность в неделю -1 раз

Количество часов в неделю- 1 ч.

Количество часов в год – 28ч.

Продолжительность занятия – 8-10 минут.

Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.
- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);
- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих форм и видов организации двигательной активности детей:

- ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

3. Ожидаемые результаты

Уровень освоения программы определяется по итогам мониторинга следующих показателей :

- снижение показателей заболеваемости;
- динамика физического развития, уровня развития движений (ребенок активен, подвижен);
- динамика психического развития и адаптационных возможностей детей; ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- способность к воспроизведению простых движений по показу взрослого;
- уровень самостоятельности при выполнении движений имитационного характера, участие в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

Форма подведения итогов

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Фотоотчет.

Что должен уметь ребенок к концу года:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;
- выполнять с помощью педагога упражнения игрового самомассажа.

4. Тематическое планирование

Дата проведения	Тема	Программное содержание	Ход
Ноябрь			
1 неделя	«Мишка в гостях у ребят»	Учить бегать в одном направлении; развивать ловкость; формировать углубленный выдох.	1. Чтение стихотворения А. Барто «Мишка» 2. П/и «Медведь и дети» 3. П/и «Непослушные мячи» 4. Дыхательная гимнастика «Загони мяч в ворота»
2 неделя	«Зайка беленький сидит»	Учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши; развивать крупные мышцы туловища; укреплять мышцы губ.	1. П/и «Зайка беленький сидит» 2. Танцевальные упражнения с морковками (под музыку) 3. П/и «К зайке в гости» 4. Артикуляционная гимнастика «Пузырь лопнул»
3. неделя	«Маша – растеряша»	Обогащать двигательный опыт детей; воздействовать через биоактивные точки на пальцах на внутренние органы; вызывать чувство радости от совместных действий.	1. Рассказывание стихотворения «Маша-растеряша». Беседа с детьми. 2. П/и «По ровненькой дорожке» 3. П/и «Детки в домиках сидят» 4. Самомассаж рук «Раз, два, три, четыре, пять!»
4 неделя	«Поехали – поехали»	Учить ходить и бегать друг за другом; развивать умение ходить по прямой и между предметами; снять напряжение с глазных мышц.	1. П/и «Поезд» 2. Танцевальные упражнения «Все захлопали в ладоши» (под музыку) 3. П/и «Провези коляску по мостику» 4. Офтальмотренаж

			«Упражнение с меткой на стекле»
Декабрь			
1 неделя	«В лесу родилась ёлочка.»	Совершенствовать основные движения; вызывать подражание животным; действовать по сигналу; вызывать чувство радости от совместных действий; способствовать профилактике плоскостопия.	1.П/и «Путешествие в лес» 2.Составление рассказа о ёлочке по картинкам. 3.П/и «День-ночь» 4.Упражнения для профилактики плоскостопия «Ёжики», ходьба по пуговичному коврику
2 неделя	«Рыбки»	Учить бегать в определённом направлении, ориентироваться в пространстве, совершенствовать ходьбу с препятствиями; учить пользоваться сачком для вылавливания игрушек из воды; закалывать детский организм.	1.П/и «Через ручеёк» 2.Танцевальные упражнения с мишурой (под музыку) 3.П/и «Рыбак и рыбки» 4.Гидротерапия «Ловись, рыбка»
3 неделя	«Пёс Барбос.»	Совершенствовать бег, лазанье и умение преодолевать препятствия; вызывать положительные эмоции от общения со взрослым и сверстниками; расслаблять мышцы шеи, снять излишнее нервное возбуждение.	1.Речевая ситуация «Расскажи, какая собачка?» 2.П/и «Пёс Барбос» 3.П/и «Перелезь через бревно» 4.Релаксационное упражнение «Любопытная Варвара»
4 неделя	«Снеговик»	Учить бегать в одном направлении, действовать со словами взрослого, учить бросать в цель, выдерживать	1.П/и «Снеговик и дети» 2.Танцевальные упражнения со снежинками (под музыку)

		направление броска; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.	3.П/и «Попади в корзину» 4.Пальчиковая гимнастика «Слепим снеговика»
Январь			
1 – 2 недели	ВЫХОДНЫЕ		
3 неделя	«Лиса и дети»	Повысить двигательную активность детей, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками; тренировать артикуляционное дыхание; формировать углубленный выдох.	1.П/и «Лиса и дети» 2.Танцевальные упражнения «Весёлые гуси» (под музыку) 3.П/и «Догони лисичку» 4.Дыхательная гимнастика: «Сугробы»
4 неделя	«Весёлые ребята»	Развивать умение лазать, ловкость, учить передавать мяч двумя руками и принимать его, развивать внимание; укреплять глазные мышцы.	1.П/и «Пролезь в обруч» 2.Танцевальные упражнения с воздушными шарами (под музыку) 3.П/и «Передай мяч» 4.Офтальмотренаж «Игра с пальчиком»
Февраль			
1 неделя	«Ёжик»	Учить ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу, развивать координацию движений; создать условия для профилактики плоскостопия	1.П/и «Догоните ёжика» 2.Чтение стихотворения «Если промочил ноги, поставь обувь сушиться» (сб.Правила поведения для воспитанных детей) 3.П/и «Ёжик» 4.Упражнения для профилактики плоскостопия «Паровоз», ходьба по ребристой доске.
2 неделя	«Теремок»	Учить выполнять действия по слову взрослого,	1.Показ настольного театра по сказке «Теремок»

		упражнять детей в прыжках; снять напряжение с мышц туловища, рук, ног.	2.П/и «Лягушка и комарики» 3.П/и «Зайчик в домике» 4.Релаксационное упражнение «Снежинка»
3 неделя	«Кукла Катя в гостях у ребят»	Обогащать двигательный опыт детей, развивать умение бросать мяч двумя руками снизу в определённом направлении; поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками; учить развивать сюжетно-игровой замысел в играх с водой.	1.П/и «Вышла кукла» 2.Танцевальные упражнения с куклой (под музыку) 3.П/и «Лови мяч» 4.Гидротерапия «Водичка, водичка»
4неделя	«Улитка»	Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия, упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; укреплять тонкие мышцы пальцев.	1.П/и «Перелезь через бревно (как улитка)» 2.Танцевальные упражнения «Во дворе стоит сосна» (под музыку) 3.П/и «По ровненькой дорожке» 4.Пальчиковая гимнастика «Улитка»
Март			
1 неделя	«Матрёшки»	Обогащать двигательный опыт, развивать внимание, выдержку; тренировать артикуляционный аппарат; формировать ритмичное дыхание.	1.П/и «Узнай, где спрятаны матрёшки» 2.Танцевальные упражнения с ленточками (под музыку) 3.П/и «Мы весёлые матрёшки» 4.Дыхательная гимнастика: «Хомячки»
2 неделя	«Весёлые прыжки»	Повышать двигательную активность, учить спрыгивать с небольшой высоты,	1.П/и «Весёлые прыжки» 2.Танцевальные упражнения с погремушками (под

		способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий; расслаблять мышцы глаз.	музыку) 3.П/и «Птички в гнёздышках» 4.Офтальмотренаж «Жмурки»
3 неделя	«Колобок»	Совершенствовать бег, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей; разгружать позвоночник; вырабатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.	1.Показ настольного театра по сказке «Колобок» 2.П/и «Лиса, колобок и дети» 3.П/и «Катится колобок» 4.Артикуляционная гимнастика «Блинчик»
4неделя	«Льётся чистая водица»	Повышать двигательную активность, развивать самостоятельность и инициативу, воздействовать через активные точки пальцев на внутренние органы.	1.Речевая ситуация «Почему руки грязные?» 2.П/и «Льётся чистая водица» 3.П/и «Сними ленточку» 4.Самомассаж рук «Моем руки»
Апрель			
1неделя	Дети едут на машине	Учить двигаться, сохраняя направление, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей; способствовать профилактике плоскостопия	1.Рассматривание предметных картинок с изображением машин: грузовых, легковых. 2.П/и «Дети едут на машине» 3.П/и «Автомобили» 4.Упражнения для профилактики плоскостопия «Велосипед», ходьба по массажному коврику.
2 неделя	«Мы летим под облаками»	Формировать правильную осанку, совершенствовать бег и ходьбу в одном направлении; снять	1.Чтение стихотворения «Самолёт построим сами» А.Барто. 2.П/и «Мы летим

		излишнюю возбудимость, нервное напряжение.	под облаками» 3.П/и «Самолёты» 4.Релаксационное упражнение «Облака»
ай	«Дождик»	Укреплять мышцы туловища и конечностей, поощрять самостоятельность и инициативу; использовать игру с водой для оздоровления детей.	1.П/и «Кап-кап, я - капель» 2.Танцевальные упражнения с мягкой игрушкой (под музыку) 3.П/и «Дождик» 4.Гидротерапия «Дождик»
4 неделя	«Ветерок»	Совершенствовать бег, ориентировку в пространстве; поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками; развивать мелкую моторику рук.	1.П/и «Ветер дует нам в лицо...» 2.Танцевальные упражнения с платочками (под музыку) 3.П/и «Ветер тихо клён качает...» 4.Пальчиковая гимнастика «Куличики»
Май			
1 неделя	«Цветочки»	Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, совершенствовать ходьбу; тренировать навык правильного носового дыхания	1.П/и «На лугу растут цветы» 2.Танцевальные упражнения с цветами (под музыку) 3.П/и «Соберём цветы» 4.Дыхательная гимнастика: «Цветочки»
2 неделя	«Бабочки»	Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать способности к подражанию, вызывать положительные эмоции от совместных действий; снять зрительное	1.П/и «Видишь, бабочка летает» 2.Танцевальные упражнения «Дружно встали» (под музыку) 3.П/и «Бабочки» 4.Офтальмотренаж «Бабочка»

		напряжение.	
3 неделя	«Сильные и ловкие»	Повышать двигательную активность, выполнять действия в разных условиях, поддерживать интерес к движениям; выработать подъём спинки языка вверх.	1.Рассматривание сюжетной картины «Дети занимаются спортом» 2.П/и «Чтобы сильным стать и ловким» 3.П/и «Улыбнись» 4.Артикуляционная гимнастика «Пароход гудит»
4 неделя	«По ровненькой дорожке»	Закреплять навыки ходьбы, бега, прыжков, укреплять стопу, поощрять самостоятельность; воздействовать на активные точки на ногах, которые улучшают ток крови.	1.Чтение стихотворения «Не чихай и не кашляй на окружающих» (сб.Правила поведения для воспитанных детей) 2.П/и «Пролезь в обруч» 3.П/и «По ровненькой дорожке» 4.Самомассаж ног «Устали наши ножки»

5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы работы	Групповые собрания	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Участие родителей
Ноябрь	«Физическое развитие детей раннего возраста»	«Значение двигательной активности в развитии детей раннего возраста»	Обучение приёмам дыхательной гимнастики «Задуй свечу», «Загони мяч в ворота»	Приобщение родителей к изготовлению атрибутов для проведения дыхательной гимнастики (ветродуйки).
декабрь		«Профилактика ОРЗ»	Обучение приёмам артикуляционной гимнастики «Надуем шар», «Пузырь лопнул»	Помощь родителей в изготовлении массажных ковриков.
январь		Создание папки-передвижки «ЗОЖ ребёнка раннего возраста»	Обучение элементам закаливания с помощью игр в воде «Выжми мочалку», «Моем-моем трубочиста, чисто-чисто»	Приобщение родителей к оформлению информационного стенда «Спорт, здоровье, успех»
февраль		Показ видеоролика «Организация подвижных игр в ДОУ»	«Игры с водой в домашних условиях»	Приобщение родителей к изготовлению атрибутов для проведения подвижных игр
март		рекомендаций для родителей на тему: «Стресс и здоровье»	«Спортивный уголок дома»	Помощь родителей в изготовлении модулей для стимуляции двигательной активности на участке ДОУ

апрель		«Профилактика нарушения осанки»	Обучение играм большой подвижности «Утки и собачка», «Зайка», «Непослушные мячи»	Совместная организация и проведение спортивного развлечения «Вместе веселее».
май	«Чему научились наши дети»	«Организация семейного досуга»	Обучение приёмам самомассажа рук, ушей.	Приобщение родителей к оформлению фотовыставки «Здоровые, смелые, ловкие, умелые»

6. Материально – техническое обеспечение

Оборудование:

наглядно – дидактический материал;

музыкальная колонка;

спортивный инвентарь:

мячи;

обручи;

скакалки;

кегли;

кольца;

гимнастические палки;

канат;

мат и т.д.;

атрибуты к подвижным и спортивным играм;

нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки) и прочее;

7.Список методической литературы

- 1.Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет.сада «Просвещение»,1978.158с. с ил.
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016г.
3. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону,2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону,2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
- 6.Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
- 8.Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »»», 2017.