

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2» городского округа Самара

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2» г.о. Самара

 М.А. Шафигулина

Приказ № 98-00

от 01 сентября 2020 г.

Программа дополнительного образования

«Крепыши»

для детей дошкольного возраста

от 2 до 3 лет

Срок реализации программы 1 год

Самара, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Крепыши» направлена на физическое развитие детей 2-3 лет. 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, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: формирование основы физического и психологического здоровья дошкольников; создание особого осознанного отношения детей к собственному здоровью.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Данная программа актуальна для детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

Педагогическая целесообразность программы «Крепыши» состоит в создании оптимальных условий для индивидуального физического развития ребенка, формирования у детей потребности в ежедневной двигательной активности. Обучение движениям - воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указание воспитателя, соблюдать правила игры.

Цель программы:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, поддерживать у него бодрое, жизнерадостное настроение.

Задачи:

- приучать к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстрой реакции на них, а также к самостоятельности;
- воспитывать интерес к доступным видам двигательной деятельности;
- формировать основы физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- способствовать формированию положительных эмоций.

Отличительные особенности

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия по программе «Крепыши» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, повысят работоспособность детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- участие детей в соревнованиях;
- умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

2. Учебно-тематический план

Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
О К Т Я Б Р Ь	Тема «Мишка ползает»	Развивать умение ползать, ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал.	2
	Тема «Кукла спряталась»	Чередование ходьбы и бега между стульями, следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья	2
Н О Я Б Р Ь	Тема «Весёлые обезьянки»	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал.	2
	Тема «Прокати мяч»	Учить катать мяч, сидя на ковре рядом друг с другом, воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Каждый ребёнок проталкивает мяч индивидуально.	2
Д Е К А Б Р	Тема «Белочки играют с шишками»	Метание вдаль правой и левой рукой, дети выполняют все одновременно по 2-3 каждой рукой. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на своё место и вновь бросают.	2

Б	Тема «Кенгурята»	Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. Чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение.	2
Я Н В А Р Ь	Тема «Зайки прыгают»	Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно по 5-6 раз. Особое внимание надо обратить на мягкое приземление на две ноги.	2
	Тема: «Птички в гнёздышках»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	2
Ф Е В Р А Л Ь	Тема «Догоните меня»	Способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть	2
	Тема «Витамины и полезные продукты»	Условия для полноценного развития здорового человека. Влияние нехватки микроэлементов и витаминов в растущем организме. Польза витаминов, значение для	2

		здоровья человека.	
М А Р Т	Тема «Наши ножки ходят по дорожке»	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки, идти свободным шагом.	2
	Тема «Достанем солнышко»	Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. прыгают 1-2 раза.	2
А П Р Е Л Ь	Тема: «Кошечки идут»	Повторить ходьбу на четвереньках. Способствовать развитию координаций движений.	2
	Тема «Будем видеть хорошо»	Понимание того, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).	2
М А Й	Тема: «Наш весёлый звонкий мяч»	Учить бросать и ловить мяч.	2
	Тема: «Прыгай как воробышек»	Совершенствовать прыжок в длину с места, развивать координацию движений и	2

		ориентировку пространстве.	В	
				32

3. Содержание программы

Тема «Мишка ползает» развивать умение ползать, ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал.

Тема «Кукла спряталась» Чередование ходьбы и бега между стульями, следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья

Тема «Весёлые обезьянки» учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал.

Тема «Прокати мяч» Учить катать мяч, сидя на ковре рядом друг с другом, воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. каждый ребёнок проталкивает мяч индивидуально.

Тема «Белочки играют с шишками» Метание вдаль правой и левой рукой, дети выполняют все одновременно по 2-3 каждой рукой. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на своё место и вновь бросают.

Тема «Кенгурята» Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. Чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение.

Тема «Зайки прыгают» Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно по 5-6 раз. Особое внимание надо обратить на мягкое приземление на две ноги.

Тема: «Птички в гнёздышках» Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

Тема «Догоните меня» Способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Тема «Витамины и полезные продукты» Условия для полноценного развития здорового человека. Влияние нехватки микроэлементов и витаминов в растущем организме. Польза витаминов, значение для здоровья человека.

Тема «Наши ножки ходят по дорожке» Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки, идти свободным шагом.

Тема «Достанем солнышко» Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. прыгают 1-2 раза.

Тема: «Кошечки идут» Повторить ходьбу на четвереньках. Способствовать развитию координаций движений.

Тема «Будем видеть хорошо» Понимание того, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

Тема: «Наш весёлый звонкий мяч» Учить бросать и ловить мяч.

Тема: «Прыгай как воробышек» Совершенствовать прыжок в длину с места, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ

« Часы»

Стрелки в часиках живут *(ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу)*

И по кругу всё идут

Сосчитают все минутки

Дважды круг пройдут за сутки.

« Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге *(ходьба на носках)*

Промочили в луже ноги *(ходьба на пятках)*

1,2,3,4,5.- *(приподнимаемся на носках)*

Стали ноги вытирать – *(средней частью правой стопы - подошвы)*

Кто платочком, кто тряпицей, *скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как*

Кто дырявой рукавицей бы *обхватывает голень левой ноги 5-8раз*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

СИДЯ НА СТУЛЕ

Жили у бабуся *(поджимать и выпрямлять пальцы ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый, *(приподнимать от пола сначала носки,*

Два весёлых гуся *потом пятки)*

Вытянули шеи, у кого длиннее. *(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)*

Один серый, другой белый, *(приподнимать и одновременно*

У кого длиннее *разводить носки в стороны)*

Мыли гуси лапки в луже у канавки *(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы)*

Вот кричит бабуся:

- Ой, пропали гуси – *(разводить врозь сначала носки,*

затем пятки)

Один серый,
Другой белый,
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабуся

*поджимать и выпрямлять пальцы ног,
продвигая по очереди стопы вперёд
не отрывая их от пола)*

Один серый,
Другой белый,
Кланялись бабуся.

(приподнимать от пола носки)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАТЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА

Наши ножки с утра
Делают зарядку.

*(приподниматься на носки, с переносом
тяжести тела на пятки)*

Вот так встанут на носочки,
А потом на пятки.

На носочках постоим,
Вместе вдаль все поглядим
Опускаемся на пятки,
Танцевать начнём вприсядку.

*(приподниматься на носки с
одновременным разведением пяток)
(присесть на полной стопе)*

Снова на носках стоим,
Вправо, влево поглядим.

(приподниматься на носки)

Опускаемся на пятки,
Мы закончили зарядку.

(опускаемся на всю стопу)

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Динамическое упражнение "Котятa". Цель: - развивать общую координацию движений; - учить выполнять движения в соответствии с текстом:

Как у нашей кошки,
Подросли ребята,
Подросли ребята,
Пушистые котятa.
Спинки выгибают,
Хвостиком играют.
А у них на лапках
Острые царапки,

Длинные усищи,
Зеленые глазищи.
Очень любят умываться,
Лапкой ушки почесать
И животик полизать.
Улеглись на бочок
И свернулись в клубок,
А потом прогнули спинки,
Убежали из корзинки.

дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят; стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят **пальчиками**, сжимают и разжимают кулачки имитируют умывание, чешут за ушками, "лизжут" животик, прогибают спинку разбегаются, бег в течение 30 секунд

Пальчиковая игра "Коготки" Цель: развивать мелкую моторику рук.

Точит кошка коготки,
Сидя на окошке.

Ах, какие же они
Острые у кошки!

Ах, какие у нее
Маленькие лапки!

В этих лапках до поры
Дремлют цап-царапки.

Пальцы выпрямляют и сжимают в кулаки
поглаживают ладони друг о друга
сжимают **пальцы в кулачки**, поворачивают кулачки вправо – влево.

Пальчиковая игра "Цветок"

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.

Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землей корешки.

Цель: развивать мелкую моторику пальцев

руки в вертикальном положении, ладони друг к другу,
развести пальцы и слегка округлить их

развести пальцы рук

ритмичные движения **пальцами вместе – врозь**

ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, **пальцы развести**

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиною спрячем вас! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 6. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

5. Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
5. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.