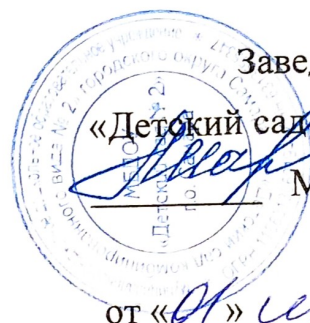


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 2» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6  
от «07» июня 2022г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2» г.о. Самара

М.А. Шафигулина

Приказ № 131

от «07» июня 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Крепыши»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 2-3 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Ковалева Полина Владимировна

инструктор по физической культуре

Самара, 2022

## **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 закалять 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 быстроте реакций 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.

Планируемые образовательные результаты обучающихся:

ЛИЧНОСТНЫЕ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	ПРЕДМЕТНЫЕ
<p>- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</p> <p>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>

## 2. Содержание программы

### Учебный (тематический) план физкультурно-спортивного кружка «Крепыши»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема «Мишка ползает»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.	Тема «Кукла спряталась»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3.	Тема «Весёлые обезьянки»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4.	Тема «Прокати мяч»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5.	Тема «Белочки играют с шишками»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6.	Тема «Кенгурята»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7.	Тема «Зайки прыгают»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8.	Тема: «Птички в гнёздышках»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
9.	Тема «Догоните меня»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10.	Тема «Витамины и полезные продукты»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
11.	Тема «Наши ножки ходят по дорожке»	2	0,5	1,5	Выступление
12.	Тема «Достанем солнышко»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
13.	Тема: «Кошечки идут»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
14.	Тема «Будем видеть хорошо»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
15.	Тема: «Наш весёлый звонкий мяч»	2	0,5	1,5	Выступление
16.	Тема: «Прыгай как воробышек»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение

Содержание учебного (тематического) плана физкультурно-спортивного кружка «Крепыши»

<b>Месяц</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
С Е Н Т Я Б Р Ь	Развивать умение ползать, ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал.	2
	Чередование ходьбы и бега между стульями, следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья	2
О К Т Я Б Р Ь	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал.	2
	Учить катать мяч, сидя на ковре рядом друг с другом, воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. каждый ребёнок проталкивает мяч индивидуально.	2
Н О Я Б Р Ь	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
	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
Д Е К А Б Р Ь	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
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	2
Я Н	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

В А Р Ь		
Ф Е	Способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть	2
В Р А Л Ь	Условия для полноценного развития здорового человека. Влияние нехватки микроэлементов и витаминов в растущем организме. Польза витаминов, значение для здоровья человека.	2
М А	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки, идти свободным шагом.	2
Р Т	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	Повторить ходьбу на четвереньках. Способствовать развитию координаций движений.	2
Р Е Л Ь	Понимание того, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).	2
М	Учить бросать и ловить мяч.	2
А Й	Совершенствовать прыжок в длину с места, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	2
Всего:		34

Календарный учебный график:

Срок реализации программы: 01.09.2022 г-31.05.2023 г

Количество учебных недель: 34 недели

Количество дней в неделю: 1 день

### 3. Контроль и оценка результатов реализации программы:

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментарий
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>· педагогическое наблюдение;</li> <li>· анализ плантограмм;</li> <li>· контрольное упражнение (гибкость).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· карта наблюдения (личностных, метапредметных результатов);</li> <li>· плантограмма с использованием красящих веществ;</li> <li>· таблица нормативов.</li> </ul>
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	<ul style="list-style-type: none"> <li>· педагогическое наблюдение;</li> <li>· эстафета;</li> <li>· самооценка;</li> <li>· взаимооценка;</li> <li>· контрольные упражнения;</li> <li>· видеотчет родителям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Карточки настроения;</li> <li>· Дневник «Крепыша»;</li> <li>· наклейки достижений;</li> <li>· устный опрос;</li> <li>· таблица нормативов;</li> <li>· видеоролик занятия.</li> </ul>
<i>Промежуточный</i>	1 раз в полугодие	личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>· педагогическое наблюдение;</li> <li>· контрольные упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· карта наблюдения (<i>личностных, метапредметных результатов</i>);</li> <li>· таблица нормативов.</li> </ul>
		метапредметные результаты		
		результаты по направленности программы		
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	<ul style="list-style-type: none"> <li>· эстафета;</li> <li>· защита творческого проекта «Спорт в нашей жизни».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· спортивный праздник;</li> <li>· критерии оценивания проектов.</li> </ul>

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

В спортивном зале, где проходят занятия, созданы условия проведения деятельности по физической культуре, которые соответствуют нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

Оборудование спортивного зала для реализации программы:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;



- корригирующие дорожки;
- дуги для подлезания различной высоты;
- обручи разного диаметра;
- мешочки с песком;
- мячи надувные различного диаметра;
- шапочки и маски для подвижных игр;
- кегли;
- ленточки;
- флажки.

## **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.