

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад № 73 «Мишутка»**

Рассмотрено:  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 22.11.2018 г.

Утверждено:  
приказом  
заведующего МАДОУ  
ДС № 73 «Мишутка»  
№217 от 22.12.2018г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Спортивно-оздоровительная деятельность  
(детский фитнес)  
(от 3 до 4 лет)  
Срок реализации: 9 месяцев**

Составитель: Гудникова С.В.  
инструктор по физической культуре

Старый Оскол  
2018 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы.....	3
1.3. Возрастные особенности детей.....	4
1.4.Планируемые результаты работы .....	5
1.5. Методы и формы реализации программы.....	6
1.6. Мониторинг освоения программы.....	8
<b>2. Содержательный раздел программы.....</b>	<b>9</b>
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Планирование образовательной деятельности.....	10
2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	13
<b>3.Организационный раздел .....</b>	<b>13</b>
3.1.Материально-техническое и методическое обеспечение.....	13
3.2.Расписание занятий.....	14
3.3Работа с родителями.....	15
Список литературы.....	16

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-4 лет, правильное формирование спорнодвигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

**Приоритетные задачи:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

## **Сроки реализации программы**

Программа дополнительного дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на 6 месяцев возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения. Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия 15 минут.

Формой проведения занятий являются подгрупповые занятия.

Методы работы с детьми:

- игровой (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- метод наглядно-слухового показа;
- метод звуковых и пространственных ориентиров

### **1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ**

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см. 1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит

дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

3-4 года – занятия проводятся в игровой форме, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрастным особенностям, учатся чувствовать мышцы и координировать движения, разучивают не сложные танцевальные движения.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе занятий укрепить мышцы детей, повысить способность ориентироваться в пространстве, развить координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

##### **Что должен уметь ребенок 3-4 лет к концу года**

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;

- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полу пальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить по кругу, сужать и расширять его, держась за руки;
- выполнять прямой галоп;
- 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.

## **1.5. МЕТОДЫ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе работы с детьми, по программе «Детский фитнес», предполагается использование наглядного, практического, игрового методов.

В программу входят средства по музыкально – ритмическому воспитанию детей: танцы, ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, музыкально – подвижные игры, упражнения «пилатес», детской йоги, игровой самомассаж. Занятия фитнесом делятся на несколько видов:

Обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.

Закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом.

Итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор танцевальных движений, заключительная часть (дыхательные упражнения).

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

Для занятий в качестве звукового оформления подбирается специальная музыка, которая создает благоприятную атмосферу. Музыка – существенная часть

занятия, она не только создает радостное настроение, но и активизирует движения.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

- прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

- имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения.

1. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

2. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

3. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

4. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

-воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта;

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

## 1.6. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в ноября.

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель» 201

№	Критерии	Имена детей												
1	Двигается под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом													
2	Начинает и заканчивает движение вместе с музыкой													
3	Сохраняет правильную осанку													
4	Выполняет имитационные													



	упражнения										
5	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку.										
6	Выполняет минимальный комплекс акробатических упражнений										
7	Выполняет минимальный комплекс асан «весёлая йога»										

3 балла – высокий  
2 балла – средний  
1 балл – ниже средне

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Структура фитнес-занятий включает в себя:

Вводная часть - разминка, несложные упражнения. Музыкальное сопровождение помогает выполнить их с большей амплитудой, четко и с хорошим настроением.

Подготовительная часть составляет 10-15% от общей продолжительности занятия.

Основная часть – упражнения, используемые с целью развития всех основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты и координации движений, выносливости, упражнения на фитболах, упражнения пилатес, упражнения на профилактику осанки, плоскостопия, подвижная игра.

Основная часть составляет 75-80% от общей продолжительности занятия.

В заключительной части – дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, релаксационные упражнения.

Цель данных упражнений – обеспечить максимальное восстановление всех функций организма к исходному уровню, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Заключительная часть составляет 5-10% от общей продолжительности занятия.

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Дополнительная образовательная услуга	В неделю (часы)	В месяц (часы)							В год
			декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		

1.	«Детский фитнес»	2	8	8	8	8	8	8					48
----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	----

## 2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Месяц/ неделя	Содержание комплекса	Количество часов	
			Теория	практика
1.	Сентябрь 2 часа	Тема: «Что такое здоровье?» Общие правила по технике безопасности в спортивном зале. - расширять знания детей о понятиях «фитнес», «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик прямо», «позиция», «шаги». - учить навыкам «находить свое место», «двигаться синхронно», эмоционально выполнять движения, чувствуя музыку. - выполнение упражнений на укрепление осанки	0,25	1,75
2.	Сентябрь 2 часа	Тема: «Веселая ленточка» Упражнения на ориентировку в пространстве. - расширять знание детей о понятиях «линии», «полукруг», «повороты выпады вправо и влево», «шаг с подскоком». - учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга, находить свои места -учить выполнять движения под счет, - учить детей движением в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка», «водопад». - учить детей движением в работе с мячом и мешочком.	0,25	1,75
3.	Октябрь 2 часа	Тема: «Делай правильно». Упражнения для формирования правильной осанки. -развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. -упражнения «домик», «цапля», «слоник», «верблюд», «черепашка».	0,25	1,75
4.	Октябрь 2 часа	Тема: «Раз, два, три, ну-ка место найди». Упражнения на перестроение и ориентировку в пространстве. - расширять умение перестраиваться в «ромб», «шахматная доска», «круг». - учить детей движением в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения	0,25	1,75

		рук», «змейка», «водопад». - «покажи ленточку», «ленточка танцует», «выше подними», «рыбка плывет», «дотянись»,		
5.	Ноябрь 2 часа	Тема: «Мы сильные и смелые». Упражнения на равновесие, координацию. - учить выполнять движения «Ванька-встанька», «Мальвина балерина», «солдатик». - учить выполнять упражнения на равновесие. -Комплексы танцевальной аэробики с игрушками. -Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
6.	Ноябрь 2 часа	Тема: «Веселый мяч-подбрось и поймай». Упражнения для координации и развитие ловкости, моторики. -совершенствовать овладение техникой работы с мячом; -обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; -координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. -игровые упражнения «гномики», «цирковая лошадка», «обезьянки». -школа мяча (прокатывание мяча по скамейке, подбрасывание мяча, удары мяча).	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
7.	Декабрь 2 часа	Тема: «Мы сегодня-силачи». Упражнения для развития мышц кора, плечевого пояса и кисти рук. - расширять знание детей о понятиях «линии», «повороты выпады вправо и влево». -учить выполнять движения под счет, синхронно; -Упражнения для мышц спины и живота; -силовая гимнастика с гантелями; -пальчиковая гимнастика; -стретчинг («звезда», «лягушка», «слоник», «крылья»).	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
8.	Декабрь 3-4 неделя	Тема: «Веселая ленточка». Упражнения с мячом и лентой. - расширять знания детей о спорте. - расширять умение перестраиваться в «ромб», «шахматная доска», «круг». - учить детей движением в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка», «водопад». - учить детей движением в работе с мячом.	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
9.	Январь 2 часа	Тема: «Наши ножки-бегут по дорожке». Упражнения для укрепления икроножных мышц, дыхательные упражнения. -степ-аэробика ( «вот такие ножки», «лошадка», «поворот», «прыжки». - Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления. - Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи,	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>

		сзади.		
10.	Январь 2 часа	Тема: «Вот как мы умеем». Упражнения для дыхания, на фитболах. -расширять знания детей о спорте. -способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления - Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход» - Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.	0,25	1,75
11.	Февраль 2 часа	Тема: «Аэробика и спорт, дружим мы теперь с тобой». Упражнения в стиле аэробики. - расширять имитационные упражнения «березка», «лодочка», «перезвон», «капель»; - выполнение комплексов упражнений с предметами; - Игры на развитие сенсорной чувствительности; - Упражнения с обручем. Подвижные игры; - Аэробика в стиле «силовая тренировка»;	0,25	1,75
12.	Февраль 3-4 неделя	Тема: «Мы сегодня отдыхаем, сил мы снова набираем». Упражнения для релаксации и расслабления. Шаги по программе «Классики», базовой аэробики -выполнение комплексов упражнений с предметами. Совершенствование упражнений со скакалкой. -Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально. -Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.	0,25	1,75
11.	Март 1-2 неделя	Тема: «Аэробика и спорт, дружим мы теперь с тобой». Упражнения в стиле аэробики. - расширять имитационные упражнения «березка», «лодочка», «перезвон», «капель»; - выполнение комплексов упражнений с предметами; - Игры на развитие сенсорной чувствительности; - Упражнения с обручем. Подвижные игры; - Аэробика в стиле «силовая тренировка»;	0,25	1,75
12.	Март 3-4 неделя	Тема: «Мы сегодня отдыхаем, сил мы снова набираем». Упражнения для релаксации и расслабления. Шаги по программе «Классики», базовой аэробики -выполнение комплексов упражнений с предметами. Совершенствование упражнений со скакалкой. -Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально. -Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.	0,25	1,75
13.	Апрель 1-2 неделя	Тема: «Раз-два-три, выучи шаги». Комплекс упражнений на осанку в парах. Классическая аэробика. Групповые композиции. Разучить типовые базовые связки. Выполнять ориентационные упражнения:	0,25	1,75

		вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Выполнять основные шаги аэробики.		
14.	Апрель 3-4 недля	Тема: « Укрепляем наши ноги».  Комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени парах. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в парах. Комплекс упражнений на расслабление в парах. Выполнять комплекс упражнений на расслабление в парах.	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
15.	Май 1-2 неделя	Тема: «Фитнес-гимнастика». Комплекс упражнений с предметами, направленный на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения. Беседа «Аэробика для развития основных физических качеств». Выполнять комплекс упражнений по профилактике плоскостопия с предметами. Демонстрировать технику выполнения дыхательных упражнений. Описывать способы организации подвижных игр для развития основных физических качеств.	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>
16.	Май 3-4 нелеля	Тема: «Мы играем». Подвижные игры для развития силы, использование гантелей и мячей. Игры для развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Повторение пройденных упражнений и базовых шагов аэробики. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и релаксацию.	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>

**1. «Креативная партерная гимнастика»**\_основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме. Музыкально-творческие задания: «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка»,

«Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка». Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карпузы». Релаксационные упражнения: «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».

**2. «Пальчиковая гимнастика»** включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики». Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока». Выполнение фигурок из пальцев. «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

**3. «Игровой самомассаж»** включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме: «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки».

**4. Направление «музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности. Музыкально-подвижные игры по ритмике: «Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче-тише».

### **2.3. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: подгрупповые.

Методы работы с детьми:

игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика,

игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);  
метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и  
неправильного владения исполнительскими навыками;  
метод звуковых и пространственных ориентиров;  
метод наглядно-слухового показа;  
метод активной импровизации;  
метод коммуникативного соревнования;  
метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и  
танцевальных движений).

### **III. Организационный раздел**

Продолжительность учебного года по ДОП – декабрь – май.

Количество занятий в учебном году –48

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 2 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятия:

Вторая младшая группа – 15 мин.

Формы подведения итогов реализации программы.

- открытые занятия для родителей.

### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программы

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный залы
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

Фонотека:

1. Музыкальные диски

## 2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, чешки

### 3.2. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА

День недели	Время, подгруппы
Четверг	16.00-16.15 - 1 подгр. 16.20-16.35 - 2 подгр. 16.40-16.55 - 3 подгр. 17.20-17.35 – 4 подгр
Пятница	16.00-16.15 - 1 подгр. 16.20-16.35 - 2 подгр. 16.40-16.55 - 3 подгр. 17.20-17.35 – 4 подгр

### 3.3 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Содержание направлений работы с семьей - объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. - Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). - Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша. - Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. - Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. - Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. - Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. - Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику стимулировать двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или



лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. / Ю.Б. Внёс. - М.: Книжный дом. 2006.
4. Волков О.А. Весёлая йога: специально для детей. / О.А. Волков. - Ростов/ н-Д.» Феникс, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: 5 за знания, 2005.
6. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: метод.пособ. / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. - СПб.: Познание, 2001.
7. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. / И.С. Красикова. - СПб.: КОРОНА-Век, 2007.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНАКС-ПРЕСС, 2000.
9. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
10. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
11. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозаика-Синтез, 2010

