

Муниципальное автономное учреждение дошкольного образования

«Сорокинский центр развития ребёнка - детский сад № 1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  На заседании педагогического совета протокол №1  от 31.08.2022 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАУДО «СЦРР - детский сад № 1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Брандт |

**Программа**

**дополнительного образования**

**«Фитнес для малышей»**

физкультурно-оздоровительная направленность

Для детей 3-4 лет

Составила:

Н.А. Фёдорова

инструктор по физическому

воспитанию

**с. Большое Сорокино**

**2022-2023**

Содержание

**1.** **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка 3

1.2 Цели и задачи программы 3

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы 3

1.4 Характеристики, значимые для реализации Программы 4

1.5. Планируемые результаты освоения Программы 6

**2.** **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Содержание психолого-педагогической работы 6

2.1.1. Учебный план программы 8

2.1.2 Тематическое планирование занятий 9

2.2. Формы, методы реализации Программы 22

**3.** **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.Расписание занятий 23

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы 24

Литература 25

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста «Фитнес для малышей» разрабатывалась в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 3-4х с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физкультурно-оздоровительному направлению. Данная программа является социальным заказом родителей (законных представителей) воспитанников и рассчитана на 1 год обучения.

Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования. В группу принимаются воспитанники 3-4х лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

**Новизна** программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. .

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это игровые занятия по мотивам сказок и праздников, под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, внимание и быстроту реакции.

**1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы –** сохранение и укрепление здоровья детей, повышение двигательной активности посредством детского фитнеса.

**Задачи:**

1. Развивать основные виды движения (ходьба, бег, бросание, лазанье, прыжки);

физические качества (гибкость, координация движений, сила, выносливость, скорость); мелкую моторику;

1. Формировать правильные двигательные навыки, согласованности и точности движений;
2. Развивать умения играть совместно, понимать и выполнять правила и команды;
3. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Реализуемая программа строится на **принципе** личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает и взаимоувязывает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание ПДО соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками. Основной формой работы с воспитанниками дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них являются игра, общение.

Основными **подходами** к формированию Программы являются:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;

- сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;

- организация воспитанников таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;

- неформальное общение с воспитанниками, предоставление возможности проявлять инициативу и активность – больше слушать воспитанников;

- терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;

- партнерский стиль общения;

- предоставление возможности реализовать потребности воспитанников в двигательной активности;

- забота об эмоциональном благополучии каждого воспитанника;

- творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений

**1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы**

**Возрастные особенности детей**

1младшая группа (от 2 до3 лет)

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка в следствии слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. При организации физических занятий следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать их нагрузку.

Масса тела у детей 2-х лет мальчики:12,4-13,7; девочки:11,7-14,1; рост мальчики: 85-92; девочки: 82-90.

Масса тела у детей 3-х лет мальчики: 13,7-15,3; девочки:13,1-16,7; рост мальчики: 92-99; девочки: 91-95.

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность.

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 гр., а рост 1см. длительность периода активности у детей 2-х лет составляет 4-5,5 часов.

На развитие основных движений ребенка влияют пропорции его тела. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Совершенствуется ходьба. Дети свободно передвигаются, взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через предметы, лежащие на земле.

В подвижных играх дети выполняют боковые шаги и медленно кружатся на месте. В начале третьего года дети активно лазают, взбираться по наклонной горек приставным шагом, позже на шведскую лесенку, а так же перелазят через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. Дети привыкают координировать свои действия с действиями друг друга. С помощью взрослого ребенок устанавливает сходства и различий между предметами, имеющими одинаковое название (большой красный мяч, маленький синий мяч и т.д.) дети производят действия по подражанию после показа взрослого. Постепенно ребенок с помощью взрослого доводит начатое дело до конца. Совершенствуется самостоятельная деятельность детей в предметно-игровой деятельности, расширяется ориентировка в ближайшем окружении.

Постепенно привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словом «можно», «нельзя», «нужно». Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», они сначала осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, а затем играть вместе. Сначала по подсказке взрослого, а затем самостоятельно дети способны помогать друг другу. Одним из главных приобретений второго год совершенствование основных движений, особенно ходьба.

Совершенствуется регуляция поведения в результате общения со взрослым, ребенок начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. В середине третьего года хорошо используются действия с предметами заменителями.

Основной формой мышления является наглядно-действенное. Детям в этом возрасте характерна не осознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. В этот период начинается складываться и произвольность поведения. У детей появляется чувство гордости и стыда.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Формируется образ Я. В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Детям 2-3 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет

самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений, но он может стараться выполнять движения по показу В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоордннированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

**1.5. Планируемые результаты**

К 3 годам:

-проявляет интерес к физическим упражнениям

-у ребенка развита крупная моторика

-стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

-имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

-проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

- самостоятельно выполняет имитационные движения;

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

В основу методики обучениядетскому фитнесу положена игровая форма занятий. Во время занятий эффективно сочетаются разнообразные игровые упражнения, подвижные игры и музыкальное сопровождение.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложныхупражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям,закрепление пройденного материала:ОРУ, ОВД, игры на сенсорное развитие, игровой самомассаж, подвижные и музыкально-ритмические игры, пальчиковая гимнастика. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 10 минут.

**Заключительная часть**.Упражнения для релаксации:дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2 минут.

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

**Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:**

В каждое занятие включены **ритмическая гимнастика** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: гимнастика с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; упражнения, направленные на укрепление позвоночника, выполняется лёжа, сидя, стоя, на четвереньках;

**Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Игровой самомассаж** является одной из основ закаливания иоздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие.Важно научить ребёнкадышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Общеразвивающие упражнения** позволяют укрепить разные группы мышц,развитьловкость, внимание, повысить гибкость. Взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости,способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

**Игрогимнастика** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Пальчиковая гимнастика** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**2.1.1****. Учебный план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Перечень разделов** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **академических часов** |
| Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| Тематические игровые занятия |  | 34 | 34 |
| Итоговое занятие |  | 1 | 1 |
| **Всего:** | 1 | 35 | 36 |

**2.1.2. Тематическое планирование занятий в 1младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название комплекса** | **Содержание комплекса** | **Количество занятий** |
| 1. | «Праздник осени» | 1.Приветствие.  2.Задание «Листопад».  3.Ходьба и ее разновидности с осенними листьями в руках.  4.Комплекс гимнастических упражнений с листиками.  5.Задание. Дети сортируют листья по цветам.  6.Задание. Дети прокатывают мяч по тоннелю «норе» и ползут следом за мячом  7.Игровое задание «Птицы улетают в дальние края».  8.Игра «Дождик и зонтик»  9.Задание. У каждого ребенка кружочек и счетные палочки (разных цветов), прикладываем к кругу только желтые палочки.  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 2. | «Мешок яблок» | 1.Приветствие.  2.Песня – танец – «Зайка серенький сидит».  3.Ходьба в разновидности, бег.  4.Задание. Дети достают из контейнера (с натянутыми веревками) прищепки. Прикрепляем ушки и лапки зайчику – на ламинированную картинку.  5.Комплекс гимнастических упражнений с листиками.  6.Игровое задание. Разместить грибы по залу. Когда звучит веселая музыка – дети показывают ушки «как у зайчика». Когда музыка остановилась дети собирают грибы в большую корзину.  7.Песня- танец: Мишка косолапый по лесу идет.  8.Прыжки «с ветки на ветку». Перепрыгиваем через гимнастические палки, лежащие на полу параллельно друг другу, на расстоянии 40 см.  9.Задание. Бросаем яблоками в волка. Педагог закрепляет картинку волка на обруч и поднимает на разную высоту. Дети метают яблоками в волка.  10.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 3. | «Петух и бобовое зернышко» | 1.Приветствие.  2.Ходьба по залу с имитацией движения «крутим руль».  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Задание. Стучим указательным пальцем левой руки по правой ладони, затем меняем руки.  5.Задание. Выполняем взмахи крыльев, приседаем, указательными пальцами стучим по полу «клюём зернышки».  6.Задание. Выдать каждому ребенку по листу бумаги. Ребенок сам отрывает кусочки (лучше в виде полосок).Затем ребенок кладет на ладошку и сдувает.  7.Задание. Прыжки на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах.  8.Задание. Бег по залу. Выставить по линии конусы, занимающиеся должны змейкой оббегать препятствия.  9.Танец под песню «Корова».  10.Задание. Подойти к контейнеру с желтыми пластмассовыми шариками «маслице», положить один шарик на деревянную ложку и отнести в корзинку к игрушечной курочке.  11.Пальчиковая гимнастика с бобами.  12.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  13.Прощание. Песенка «Пока-Пока» | 1 |
| 4. | «Курочка Ряба» | 1.Приветствие.  2.Имитируем взмахи крыльев.  3. Движения под песню Железновой «Куры»  4.Путешествие на поляну сказок – ходьба, бег.  5. «Перышки у курочки легкие». Сдуваем с ладошки перышки.  6.Задание. Положить на ложку яйцо и пронести ложку с яйцом до другой части зала, не уронив.  7.Дети берут в руки массажные мячи, катают между ладонями. Педагог проговаривает стих, дети повторяют.  8.Дети берут в руки ложки и стучат по массажному мячу под слова стиха.  9.Комплекс гимнастических упражнений с ложками.  10.Проползание на четвереньках по прямой, через 3 метра педагог держит вертикально стоящий обруч. «Мышки выползают из норки». Дети через обруч проползают (головой вперед, правым, левым боком).  11.Подвижная игра. «Веселые мышки»  12.Сминаем лист бумаги в шарик.  13.Массажная пауза.  14.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  15.Прощание. Песня Татьяны Марчук «Пока-пока». | 1 |
| 5. | «Три медведя» | 1.Приветствие.  2.Ходьба, бег в разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Строим из кубиков дом.  5.Задание. Дети из контейнера с крупой насыпают с помощью ложек в миски крупу.  6.Игровое задание. Когда звучит музыка дети прыгают по залу, когда музыка останавливается нужно лечь в свою кроватку и уснуть понарошку.  7.Задание. Пролезаем через вертикально стоящий обруч, правым, левым боком, лицом вперед.  8.Подвижная игра «У медведя во бору».  9.Задание. Дети стоят в одной части зала. По сигналу бросают вперед мяч, двумя руками снизу. Затем по сигналу догоняют его.  10.. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 6. | «Теремок» | 1.Приветствие.  2.Ходьба в разновидности, бег.  3.Песня с движениями Е. Железновой «Тук-ток».  4.Задание. Прыжки с продвижением по залу, руки согнуты в локтях, локти вниз, прижаты к туловищу, пальцы в стороны (имитируем прыжки лягушки). Говорим: «Ква-ква».  5.Задание. Ходьба по массажным дорожкам + контейнер с натянутыми веревками, в котором лежат прищепки.  Через 2 метра лежат картинки зайчиков. Ребенок берет по одной прищепке и прикрепляет ушки и лапки зайчику – на ламинированную картинку.  6.Песня – танец «Зайка серенький сидит»  7.Задание. Метание моркови (тканевой или пластмассовой в даль).  8.Имитируем походку лисы, мягкая поступь, «перебираем лапками», взгляд хитренький.  9.Песня-танец: «Разминка» Малышарики.  10. Песня - танец «Мишка косолапый».  11.Подвижная игра «Теремок».  12.Задание. Дети строят из кубиков теремок.  13. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  14.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 7. | «Лунтик» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, листики в руках.  3. Продвижение в обруче врассыпную по залу.  4. Комплекс гимнастических упражнений с обручем.  5. Катаем муляжи в ладошках.  6. Проползание по прямой (3 м) на четвереньках, в конце прямой педагог держит вертикально обруч.  7. Ходьба по массажным дорожкам + тоннель + контейнер с крупой, в котором спрятаны фрукты, ягоды (муляжи). Дети проходят по дорожкам и достают из контейнера по одному предмету и несут на поднос, который расположен по ходу движения детей.  8.Песня с движениями «Мы капусту рубим, рубим» Е. Железнова.  9. Игра «Карусель».  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11. Прощание с Лунтиком и с педагогом. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 8. | «Репка» | 1.Приветствие.  2. Ходьба по залу с обручем «руль от трактора»  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Подвижная игра «Кот и мыши» песня Т. Марчук.  5. Прыжки вверх  6. Метание тканевых яблок в даль.  7. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  8. Прощание. Песня «Пока-Пока» Т. Марчук. | 1 |
| 9. | «Гуси-лебеди» | 1.Приветствие.  2."Улыбнулись - нахмурились".  3.Ходьба в разновидности, бег.  4.Каждый ребенок достает лопаткой пирожок с подноса и относит на противоположную сторону зала, складывает в корзину.  5.Дети проходят по массажной дорожке, снимают по одному яблоку и складывают в корзинку, ходим по массажным дорожкам, пока не закончатся яблоки.  6.Комплекс гимнастических упражнений.  7.Прыжки через мешочки с песком, дистанция 3-4 метра.  8.Массажная пауза.  9.Подвижная игра «Гуси, гуси».  10. «Укажи дорожку».  11. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  12. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 10. | «Кот, петух и лиса» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, бег  3.Комплекс гимнастических упражнений  4.Задание. Ловим рыбку. Магнитная рыбалка.  5. Ходьба имитация движений лисы врассыпную по залу.  6.Задание. «петушок», «лиса»,  7.Метание мячей в обруч, к обручу прикреплена картинка лисы. Дети стараются попасть в лису.  8.Подвижная игра «Лиса и петухи».  9. Песня – пальчиковая гимнастика. «Тук- ток». Е. Железнова.  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11. Прощание. Песня Татьяны Марчук «Пока-пока». | 1 |
| 11. | «Колобок» | 1.Приветствие.  2.Ходьба в разновидности, бег.  3.Имитируем движения приготовления Колобка.  4.Комплекс упражнений с мячом.  5.Прокатывание мячей с продвижением в разные направления зала, правой, левой рукой, стараться непрерывно вести рукой мяч.  6. Массажная пауза. Катаем шарик суджок между ладонями.  7.Дети броском прокатывают мячи до противоположной стены, затем все вместе догоняют мячики, возвращаются шагом на свои места.  8. Ходьба по массажным дорожкам + дети берут по одной морковке и складывают в корзину.  9..Задание «Ловим рыбу». Ловим удочкой рыбку.  10.Массажная пауза. Катаем шарик суджок между ладонями.  11.Игровое упражнение «Горка».  12.Дети держатся за края парашюта и подбрасывают его вверх, вниз.  13.Массажная пауза. Катаем шарик суджок между ладонями.  14.Игровое задание: в кругу передают друг другу мяч.  15.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  16.Прощание: Песня Татьяны Марчук «Пока-пока». | 1 |
| 12. | «Маша и медведь» | 1.Приветствие.  2.Ходьба в разновидности, бег.  3.Дыхательная гимнастика.  4.Комплекс гимнастических упражнений.  5. Ползание на четвереньках + пролезание через обруч правым/ левым боком.  6.Песня-танец «Мишка косолапый».  7. Собрать грибы.  8. Игровое задание: «Забор».  9. Игровое задание: «Бумажки».  10.Стучим ритм.  11.Подвижная игра. «У медведя во бору».  12. Шарики су-джок  13. Прощание. Песня Татьяны Марчук «Пока-пока». | 1 |
| 13. | «Зима» | 1.Приветствие.  2.Разминка (ходьба, бег, прыжки в разновидности).  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Метание снежков вдаль по направлению к стене.  5.Броски снежками друг в друга.  6.Исследуем снежинки.  7.Сортировка снежинок.  8.Игровое задание «Снежинки».  9.«Кормим птичек» (тоннель, миска с зернами, скворечник).  10.Игра «Елочки бывают разные».  11. Подвижная игра «Хвостики»  12. Выполнение массажных движений массажным мячиком.  13. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 14. | «Лиса и волк» | 1.Приветствие.  2.Ходьба, бег, прыжки в разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Магнитная рыбалка.  5.Физкультминутка.  6.Бег «змейкой» оббегая кубики.  7. Ходьба по массажным дорожкам + тоннель.  8. Игра «Вьюга»  9. Подвижная игра «Хвостики»  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 15. | «Рукавичка» | 1.Приветствие.  2.Ходьба по залу врассыпную ищем рукавицы, складываем в корзинку.  3.Ищем пару рукавице.  4.Ходьба по массажным дорожкам, достаем из контейнера с натянутыми веревками вязанных мышек.  5.Прыжки с продвижением по залу (лягушки).  6.Песня с движениями «Зайка серенький сидит».  7.Имитируем походку лисы, мягкая поступь, «перебираем лапками», взгляд хитренький.  8. Комплекс гимнастических упражнений.  9.Ходьба (как волки)  10.Подвижная игра «Рукавичка».  11.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  12.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 16. | «Снеговик-почтовик» | 1.Приветствие.  2.Ходьба, бег, прыжки в разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Прыжки на двух ногах с продвижением по залу.  5. Подвижная игра «Лиса и зайки».  6. Закружилась вьюга, игра с тканью.  8. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»  9. Подвижная игра «Заморожу»  10. Хоровод «В лесу родилась елочка».  11. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  12.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 17 | «Магазин игрушек» | 1.Приветствие.  2.Разминка.  3.Задание «Бумажный самолет».  4.Комплекс гимнастических упражнений с кубиками.  5.Прыжки через верёвку, отталкиваясь двумя ногами.  6.Песня-игра. «Бабочка».  7.Игра «Дрессировщик и тигр».  8.Задание. Играем с погремушками.  9. Подвижная игра «Кот и мыши».  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком.  11. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 18 | «Кто сказал мяу» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Задания с гимнастическими палками.  5.Подвижная игра «Веселые мышки».  6.Подвижная игра «Пчелки».  7.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «как лягушки». Прыжок – присед – касание руками пола.  8.Задание «Кошка».  9. Дыхательное упражнение «Бантики»  10. Танцы с бантиками.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 19 | «Зимние забавы» | 1.Приветствие.  2.Разминка  3.Комплекс гимнастических упражнений с мячом.  4.Прокатывание мяча по прямой,  5.Задание «Лепим снежки» (мнем листы бумаги).  6.Дети метают снежки в обруч.  7.Задание «Прыжки за снежками».  8.Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»  9. Игра «Вьюга волнуется раз»  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 20 | «Путешест-  вие на Северный полюс» | 1.Приветствие.  2.Прокатывание обручей.  3.Комплекс гимнастических упражнений с мячом.  4.Задание «Идем к морскому котику».  5.Задание «Топливо для корабля».  6. Задание «Скандинавская ходьба».  7. «Путь к центру северного полюса».  8. «Медвежья берлога».  9.Задание. Перебрасываем шарики через ленту.  10.Выполнение массажных движений массажным мячиком.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 21 | «Кот в сапогах» | 1.Приветствие.  2.Ходьба в разновидности, бег.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4. «Мы в сказке».  5.Появление кота. Как кот говорит?  6.Ловим рыбу удочками.  7. Ходьба змейкой в обход конусов.  8. Игра «Мышки и медведи».  9. Игра «Цап-царап».  10. «Догони мышку».  11. «Играем с мышкой».  12. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 22 | «Зимовье зверей» | 1.Приветствие.  2. «Синий трактор».  4.Имитация движений.  5. Ходьба приставным шагом влево, вправо по гимнастической палке.  7.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  8. Лошадки  9.Песня с движениями Е. Железновой «Бычок».  10. Песня с движениями «Мы капусту чистим, чистим».  11. Песня-танец «Мишка-косолапый»  12. Подвижная игра «У медведя во бору»  13. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 23 | «День защитника отечества» | 1.Приветствие.  2.Разминка.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4. «Полоса препятствий»  5."Сбей кеглю».  6.Задание «Мостик».  7.Задание «Медпункт».  8.Задание. С помощью удочки вытаскиваем болтики.  9.Подвижная игра «Карусели»  10.Выполнение массажных движений массажным мячиком.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 24 | «Проводы зимы» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности  3.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  4.Зимние забавы  5. «Катание на лошадях».  6. «Веселые пляски»  7.Пальчиковая гимнастика.  8.Дети достают из крупы марблз и выкладывают на блин, украшают.  9.Игра «Карусель»  10.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 25 | «Заячья избушка» | 1.Приветствие.  2.Ходьба в разновидности, прыжки.  3.Подвижная игра «Зайцы и лиса».  4.Дыхательные упражнения.  5. Комплекс гимнастических упражнений.  6.Подвижная игра «Хвостики».  7. Строим дом из кубиков, каждый ребенок строит свой домик.  8.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  9.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 26 | «Мамины помощники» | 1.Приветствие.  2.Ходьба, бег, прыжки.  3.Комплекс гимнастических упражнений с помпонами.  4. Задание «Идем на мельницу».  5. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 3-4 метра.  6. Пальчиковая гимнастика.  7. В парах, сидя друг напротив друга, прокатывать мяч двумя руками, правой, левой.  8. Подвижная игра «Обнимашки».  9. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  10. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 27 | «Про бегемота который боялся прививок» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Игры с мячом:  5. Задание. Ходьба по массажным дорожкам + тоннель.  6. Танец под песню «У жирафа пятна». Е. Железнова.  7. «Тигры присели отдохнуть».  8. Подвижная игра «Хвостики».  9. «Первая медицинская помощь»  10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 28 | «Весна» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, за педагогом.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Игровое задание «Весна».  5. Метание снежков.  6.Ходьба по массажным дорожкам + тоннель + контейнер с крупой, в котором спрятаны желтые и синие круги.  7. Составляем солнышко.  8.Задание «Покатаемся на солнышке».  9.Игровое задание «Птицы».  10. «Весенние ручьи».  11. Игра «Дождик и зонтик».  12.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 29 | «Упрямый лягушонок» | 1.Приветствие.  2.Ходьба за педагогом и ее разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Задание «Грузовик».  5.Подвижная игра «Светофор».  6.Задание «На одной ножке по дорожке».  7.Задание «Лягушка».  8.Игра малой подвижности «Тишина».  9. массаж туловища  10.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 30 | «Лягушка-путешественница» | 1.Приветствие.  2.Ходьба за педагогом, бег.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4. Прыжки из обруча в обруч  5.Песня-игра «Бабочка».  6. «Лягушки и Цапля».  7.Игра малой подвижности «Тишина».  8.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  9.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 31 | «Муха-цокотуха» | 1.Приветствие.  2.Комплекс гимнастических упражнений.  3.Ходьба по массажным дорожкам + тоннель + контейнер с крупой.  4. Прыжки на двух ногах через мешочки с песком.  5.Раскрыть фольгу «обертку» конфет.  6.Дети берут по одной бабочке и складывают на поле «Мистера Твистора», в соответствии с цветом.  7.Игра «Паук и мухи».  8. Дети держатся за края парашюта и поднимают его вверх, вниз. На середину парашюта можно положить мяч, стараться, чтобы он не выпрыгнул из парашюта.  9. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  10.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 32 | «Чудесный ящик» | 1.Приветствие.  2.Ходьба, бег в разновидности.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Подвижная игра «Обнимашки».  5.Игровое задание «Спуск в подземное царство».  6.Ходьба по массажным дорожкам.  7.Дети берут по одному кубику и заполняют контур лестницы кубиками, до тех пор, пока не закончатся кубики.  8.Задание. Дети проходят «лестницу» друг за другом, сохраняя дистанцию.  9.Подвижная игра «Домик».  10.Игровые задания с мячом.  11.Прощание: Песня «Пока-Пока» Т. Марчук. | 1 |
| 33 | «День Победы» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, бег.  3.Комплекс гимнастических упражнений с обручем.  4.Задание «Самолеты».  5.Задание «Корабли».  6. Голубую ткань выкладываем узкой полоской, дети перепрыгивают.  7. По одной линии зала в ряд выставить кегли – дети обходят каждую кеглю «змейкой». Затем ребенок подходит к корзине с конвертами, берет один и возвращается по другой линии зала через «тайный лаз» (тоннель).  8. «Сбей вражеский самолет».  9. Дети держатся за края парашюта и поднимают его вверх, вниз. На середину парашюта кладем воздушные шары, стараться, чтобы они не выпрыгивали из парашюта.  10.Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку.  11.Прощание. | 1 |
| 34 | «Кораблик» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, бег.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Прыжки с продвижением по залу  5.Игровое задание «Мышки».  7. Ходьба по массажным дорожкам + тоннель + контейнер с крупой, в котором спрятаны палочки Кьюзинера  8.Игры с мячом.  9.Физкультминутка «Парус»  10.Игра малой подвижности «Тишина».  11.Выполнение массажных движений массажным мячиком.  12. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 35 | «Сказка о гусенице» | 1. Приветствие. 2. Ходьба и ее разновидности, бег. 3. Комплекс гимнастических упражнений. 4. Проползание на четвереньках по прямой в обход конусов. 5. Задание. Выкладываем марблс на ламинированную картинку «Гусеница». 6. Песня-игра. «Бабочка» Т. Марчук. 7. Прокатывание мячя двумя руками по залу 8. Прыжки на двух ногах с продвижением врассыпную по залу. 9. П.и.игра «Бабочки» 10. Выполнение массажных движений массажным мячиком под спокойную музыку. 11. Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
| 36 | «Телефон» | 1.Приветствие.  2.Ходьба и ее разновидности, прыжки, бег.  3.Комплекс гимнастических упражнений.  4.Задание «Конфеты».  5. Пролезание через тоннель + в контейнере с крупой дети достают фигурки животных.  6. По массажным дорожкам дети идут, подходят к контейнеру с натянутыми веревками, в которых лежат перчатки. Берут по одной перчатке, несут зайчику.  7. Дети продолжают идти по массажным дорожкам + сбор моркови для зайца.  8.Артикуляция. Как ревет медведь? Ы-Ы-Ы.  9. Песня-танец «Мишка косолапый».  10.Игра с мячом. Броски мяча с отскоком об пол.  11. Педагог заранее закрепляет на игрушке бегемота ленты и прячет бегемота в ведерке. С верху кладет ткань. Дети берут по одной ленте, и все вместе тянут.  12.. Подбрасываем бегемота на парашюте.  13.Прощание. Песня «Пока-пока» Т. Марчук. | 1 |
|  | Итого: |  | 36 |

**2.2. Формы, методы реализации Программы**

**Методы обучения**

**- Наглядный**

**-** Показ упражнения (красивый, чёткий, правильный; целостный и по частям)

**-** Имитация – подражание действиям животных, птиц, явлений природы,

**-** Зрительные ориентиры

**-** Наглядные пособия – схемы, картинки и др.

**-** Слуховые ориентиры (счёт, музыкально сопровождение, бубен, свисток,

хлопок)

**- Словесный**

- Название упражнения (приседания, потянемся к небу, понюхаем цветочек)

- Объяснение (рассказать, как выполняется упражнение)

- Описание

- Пояснение (подчёркивает важные стороны движения)

- Оценка (Всегда положительная)

- Указание (используется для исправления ошибок)

- Команда (используется для начала и окончания движения)

**- Практический**

- Повторение (многократное, целостное и по частям)

- Игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и

развития физических качеств)

- Сюжетная форма (в виде сказок)

**Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

Основной метод педагогической диагностики– систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики *(*мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект  педагогической  диагностики  (мониторинга) | Формы и  методы  педагогической  диагностики | Периодичность  проведения  педагогической  диагностики | Сроки  проведения  педагогической  диагностики |
| Индивидуальные достижения детей | наблюдение | 2 раза в год | октябрь, май |

**Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | показатели | | | | | | | |
| Демонстрирует двигательные способности | | Выполняет гимнастические и танцевальные комплексы | | Выполняет дыхательную, пальчиковую гимнастику | | Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла**– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной программы:

* организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков воспитанников.
* наблюдение;
* фотоматериалы;
* видеоматериалы;

**III. Организационный раздел**

**3.1. Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дисциплина** | **Возрастная группа** | **Количество детей** | **Количество занятий в нед.** | **Продолжительность занятия** | **Время проведения** |
| **«Фитнес для малышей»** | 1младшая | 20 | 1 | 20 мин. | Вторник  11.00-11.20 |

**3.2. Материально-техническое обеспечение Программы**

Материально-технические условия организации физического развития воспитанников

1. Спортивный зал.
2. Музыкальный центр
3. Ноутбук

4. - Картотека музыкально-подвижных игр, пальчиковой гимнастики,

- Аудиоматериалы для проведения практических занятий

5. Физкультурное оборудование:

* 1. Коврики
  2. Мячи
  3. Обручи
  4. Скакалки

5.Скамейки

6.Форма(спортивная одежда:футболка,майка,шорты,бриджи)

**Парциальные программы и методические пособия**:

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 -5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.

- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров /«Развивающая педагогика оздоровления». Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000

- Т.А.Тарасова, “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005

**Литература:**

1. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

1. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
2. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО«Скрипторий 2003», 2010.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

18.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Группа раннего возраста

2-3 лет.- Волгоград «Учитель», 2018.