**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития детей Колпинского района Санкт-Петербурга**

196641, Санкт-Петербург, п. Металлострой, ул. Школьная, д.5а, Лит. А

ИНН 7817027316, КПП 781701001, ОГРН 1027808757316, ОКПО 27439008; тел./факс (812) 464-55-18, E-mail: [dc\_3@mail.ru](mailto:dc_3@mail.ru)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Фролова |
| Приказ \_\_88-О\_ от 30.09.2016 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Веселая аэробика»**

**(для детей младшего дошкольного возраста)**

Разработчик:

педагог дополнительного образования Мишунина Т.А.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № \_\_1\_\_ от

31 августа 2016 г.

Санкт-Петербург

2016 - 2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель программы | 4 |
| Задачи программы | 4 |
| Прогнозируемые результаты | 5 |
| Учебный план | 6 |
| Содержание программы | 6 |
| Примерная структура занятий | 7 |
| Методические рекомендации к содержанию структурных частей занятия | 8 |
| Литература | 13 |

**Пояснительная записка**

Программа составлена для организации дополнительного образования по физической культуре детей младшего дошкольного возраста, строится с учетом нормативно – правовой базы:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

5.Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

6. Уставом ГБДОУ.

7. Лицензией (рег.№ 106 от 16.04.2012г. серия 78 № 002115 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия –бессрочно).

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Основные принципы построение программы:

* научности (использование научно - обоснованных  программ, технологий и методик);
* доступности (использование приемов  в соответствии с возрастными особенностями детей);
* сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
* систематичности (проведение занятий  постоянно и  систематично);
* целенаправленности (подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели);
* оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
* адресности (индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников).

Настоящая Программа обеспечивает развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

Предлагаемая программа разработана для детей II младшей группы (возраст 3-4года) ДОУ № 3 для решения задач по физическому развитию с целью формирования здорового образа жизни. И является дополнительной общеразвивающей программой, способствующей развитию дополнительной двигательной активности детей.

**Цель программы:**

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки, развитие представлений о ценностях здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

* повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей;
* обучить элементарным приемам оздоровления;
* сформировать навыки двигательной  культуры у дошкольников;
* формирование потребности в двигательной деятельности.
* Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
* Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие интегративных качеств личности дошкольников.
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* укрепление физического и психического здоровья детей;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* улучшение соматических показателей здоровья;
* развитие интегративных качеств личности воспитанников.
* овладение элементарными способами оздоровления

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

Категория воспитанников \_\_\_дети 3-4 года\_\_\_\_

Срок обучения \_\_\_\_\_с октября по апрель \_\_\_

Режим занятий 2 раза в неделю с 16.00 до 17.00 по подгруппам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Всего часов |
| 1 | Профилактические упражнения: дыхательная гимнастика; точечный массаж | 10 часов |
| 2 | «Весёлый тренинг» | 7 часов |
| 3 | «Полоса препятствий» | 10 часов |
| 4 | Игры и игровые упражнения | 25 часов |
|  | Итого: | 52 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основной формой образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.Продолжительность занятия зависит от возрастных особенностей детей и требований СанПиНа

**Вводная часть занятия**  
Общее назначение – разогреть мышцы, подготовить организм к главной физической нагрузке, к выполнению более сложных движений. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей. Сюда входит «занимательная разминка». Занимает 2 – 4 минуты от общего времени, зависит от решения основных задач занятия.   
  
**Основная часть занятия**

Это самый насыщенный раздел занятия, со сменой вида деятельности у детей. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики, работоспособности детей.

Сюда входят: комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики; ОРУ с предметами; «полоса препятствий»; «веселый тренинг»; подвижная игра. Длится от 10 до 15 минут.   
  
**Заключительная часть занятия**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки и обеспечение постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Сюда входят: игра малой подвижности; упражнения на расслабление.

В конце заключительной части все упражнения выполняются в медленном темпе. Длится от 2 до 3 минут.

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной. Следует учитывать их полезность, возможность сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела.

Нагрузку в течение занятия надо распределять равномерно на все упражнения. Если педагог сочтет необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение нужно сократить, так как всякая физическая перегрузка для детей дошкольного возраста вредна.

**Примерная Структура занятий:**

Занятия оздоровительного кружка «веселая аэробика» проводятся в игровой форме.

*Вводная часть:*

Занимательная разминка

*Основная часть:*

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики

Развивающие упражнения с предметами

полоса препятствий

Веселый тренинг

Подвижная игра

*Заключительная часть:*

Игра малой подвижности

Или упражнения на расслабление.

**Методические рекомендации к содержанию структурных частей занятия:**

**Занимательная разминка**

*Виды ходьбы:*

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вме­сте, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

*Виды бега:*

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом пра­вым и левым боком; бег со сменой движения.

*Виды прыжков:*

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу.

*Виды ходьбы на четвереньках:*

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» -высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботится о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

*1 комплекс (октябрь, ноябрь)*

* Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
* Нажимать указательным пальцем точку под носом.
* Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
* Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
* Вдох через нос и медленный выдох через рот.

*2 комплекс (декабрь, январь, февраль)*

* Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
* Слегка подергать кончик носа
* Указательным пальцем массировать ноздри.
* Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
* Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
* Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

*3 комплекс (март, апрель, май)*

* «Моем» кисти рук
* Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
* «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
* Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
* Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-7 раз

**Веселый тренинг.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

*Перечень игровых упражнений*

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

11«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

12«ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

13«КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

14«НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15«ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17«ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18«ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

**Общеразвивающие упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | инвентарь |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель | С платочками  С большим мячом.  С кубиками  Со средним мячом.  С палкой  С обручем.  С ленточкой.  С большим мячом  С платочками.  С обручем  С кубиками.  С колечком  С палкой. |

**Полоса препятствий.**

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

*Перечень игровых заданий*

* №1

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль

* №2

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей

* №3

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель

* №4

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на батуте
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами

* №5

1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан

* №6

1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

**Подвижные игры.**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

«Солнышко и дождик»; «Мы – осенние листочки»; « Найди игрушку»

«Медведь»; « Еж с ежатами»; « Воздушный шар»; « Догони меня!»; « Самолеты»; «Холодно-жарко»; « Едет-едет паровоз»; « Догони свой мяч»; « Снежинки и ветер»; «Веселые зайчата»; « Ловишки с ленточкой»; « Зимние забавы»; « Скажи и покажи»; « Не боимся мы кота»; « Воробушки и автомобили»; « Карусель»;

«Тишина у пруда»; « Круг-кружочек»; « Лягушки»; « Море волнуется»; « Узнай, чей голосок».

**Литература**

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000