

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 29.10.2021г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

И.А.Фролова



Приказ № 79-О от 29.10.2021

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Весёлая аэробика»
для детей 3-4 лет
физкультурно-спортивной направленности
(срок реализации 6 месяцев)

Автор:

Мишунина Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
I	Пояснительная записка	3 - 7
II	Учебный план	7
III	Календарный учебный график	8
IV	Рабочая программа	9
4.1.	Цели и задачи Программы	9
4.2.	Ожидаемые результаты освоения Программы	9
4.3.	Календарно-тематическое планирование	10
4.4.	Содержание обучения	14
V	Оценочные и методические материалы	18
5.1.	Учебно-методический комплекс	18
5.2.	Информационные источники	19
5.3.	Технологии	19
5.4.	Оценочные материалы	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность	Физкультурно-спортивная
Актуальность	<p>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.</p> <p>Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая аэробика» (для детей 3-4 лет) определяется запросом родителей, на увеличение двигательной активностью вовремя пребывания ребенка в детском саду в течение дня.</p> <p>Новизна программы предполагает использование новых и современных педагогических технологий, например, таких как: элементов Су-Джок и игрового стрейчинга.</p>
Цель и задачи программы	<p>Цель: Обеспечение всестороннего, физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, формирование правильной осанки, развитие представлений о ценностях здорового образа жизни, укрепление и сохранение здоровья детей.</p> <p>Реализация программы будет способствовать решению следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные задачи: повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей; сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; формирование потребности в двигательной деятельности повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. • Образовательные задачи: обучить элементарным приемам оздоровления; сформировать навыки двигательной культуры у дошкольников; Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие интегративных качеств личности дошкольников. • Воспитательные задачи: Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки. Повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья. Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является</p> <ul style="list-style-type: none"> • программа разработана таким образом, чтобы обеспечить максимальный объём развития движений, последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся. • использование новых и современных педагогических технологий, например, таких как: Су-Джок; игровой стрейчинг. • использование научно - обоснованных программ, технологий и методик; • осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью; • подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели; • разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки; • индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников.
<p>Адресат программы</p>	<p>Характеристика детей младшего дошкольного возраста (3-4 года): На четвертом году жизни дети владеют более большим объёмом двигательных навыков. Они уже способны совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). В этом возрасте у детей важной задачей является формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания педагога, находить своё место в групповых построениях. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.)</p>
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Условия набора: В данную группу зачисляются дети младшего дошкольного возраста. Строгих условий набора обучающихся по освоению ДОП нет. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).</p>

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо следующее спортивное и игровое оборудование:

Для развивающих упражнений:

1. кегли;
1. ленты;
2. верёвочки;
3. платочки;
4. обручи разных размеров;
5. флажки;
6. кубики;
7. султанчики;
8. мячи резиновые, мячи пластмассовые (разного размера);
9. гимнастические палки;
10. погремушки;
11. мягкие палочки;
12. скакалки

Для «полосы препятствий»:

1. набивные мячи;
2. мешочки с песком;
3. скакалки;
4. туннели;
5. дуги;
6. ребристая доска,
7. массажная дорожка;
8. канат;
9. гимнастическая скамейка;
10. мячи – футбольные, баскетбольные, волейбольные;
11. мат;

Для подвижных игр:

1. ленты;
2. бубен большой и маленькие;
3. колокольчики;
4. маски;
5. рули.

Для спортивных игр:

1. кегельбан;
2. городки;
3. ракетки для бадминтона

Атрибуты для выполнения «дыхательных упражнений»

Элементы костюмов животных.

Акустическая колонка.

Ноутбук.

Возможно наличие и другого игрового и спортивного оборудования.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации занятий – групповая; индивидуально-групповая. Форма проведения занятия – занятие-игра, игра-путешествие, открытое занятие, учебно-тренировочное занятие.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15-20 минут, в соответствии с возрастом детей, во второй половине дня.

Рекомендуемая наполняемость групп – 12 человек.

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.

Описание упражнений:

Профилактические упражнения: дыхательная гимнастика; точечный массаж (8 часов)

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 3-6 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.

«Полоса препятствий» (6 часов)

Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Обучение основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

«Весёлый тренинг» (игровой стрейчинг) (9 часов)

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.

Игры и игровые упражнения (23 часа)

Общеизвестно, что игры для детей среднего и старшего 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»; «Совушка»; « Воздушный шар»; « Фигуры»; « Самолеты»; «Холодно-жарко»; «школа мяча»; «бездомный заяц»

« Едет-едет паровоз»; « Догони свой мяч»; « Снежинки и ветер»; «Веселые зайчата»; «Ровным кругом»; «Цветные автомобили»; «Самолеты и ракета»; «мышеловка»; «найди такой же лист»;

	« Лиса и зайцы»; « Скажи и покажи»; « Мыши и кот»; « Воробушки и автомобили»; «Кто спрятался»; «веселый паровозик»; «веселые друзья» «Карусель»; «Тишина у пруда»; «Круг-кружочек»; «Лягушки»; « Море волнуется»; «Узнай, чей голосок».
Планируемые результаты	<p>Воспитанники к концу года должны уметь и знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе; - уметь самостоятельно выполнять упражнения с предметами и без предметов, для укрепления мышц туловища, рук и ног. - уметь участвовать в подвижных играх с профилактической направленностью. - знать правила техники безопасности при выполнении упражнений в зале. - знать о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма. <p>Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. • Сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стрейчинга, упражнений с предметами в заданном темпе и ритме. • Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила. • Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения, укрепление мышечного корсета. • Положительный психологический и эмоциональный настрой • Развитие и улучшение таких физических качеств, как координация движений, функция равновесия и др. • Формирование навыков выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество час		
		Всего	Теория	Практика
1	Основа знаний и умений	2	1	1
2	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	5	1	4
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:	• укрепление мышц спины;	5	9
		• укрепление боковых мышц	3	

	туловища; <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц брюшного пресса; • укрепление мышц поясничной области 	3		
		2		
4	Упражнения для развития функций равновесия	5	1	4
5	Развитие координаций движений	4	1	3
	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	1	-	1
	Профилактика плоскостопия	4	1	3
	Развитие мелкой моторики	4	1	3
	Развитие крупной моторики	2	1	1
	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	3	1	2
	Подвижные игры	Во время занятия		
	Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • педагогический контроль 	3	-	3
ИТОГО		46	12	34

III КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (части общеобразовательной общеразвивающей программы) в учебном году составляет: 6 (шесть) месяцев. Количество занятий в неделю - 2, в месяц – 8, в год – 46.

В январе каникулярное время, в ходе которого не проводятся занятия: количество занятий в январе – 6 (шесть).

Занятия проводятся в режиме пятидневной рабочей недели (выходные дни – суббота и воскресенье), во II половине дня, в соответствии с утверждённым расписанием. Длительность учебного часа устанавливается в соответствии требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2021	30.04.2022	25	46	2 раз в неделю – по 20 мин

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Цели и задачи программы «Весёлая аэробика»

Ведущей целью программы является создание благоприятных условий для удовлетворения биологической потребности детей младшего дошкольного возраста в двигательной деятельности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Цели

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

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование правильной осанки, красивой походки.
3. Формирование потребности в двигательной активности.

Образовательные:

1. Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
2. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.
3. Обучение элементарным приемам оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика).

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться правилам.
2. Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Повышение интереса к ЗОЖ.

4.2. Ожидаемые результаты освоения Программы

В итоге реализации программы могут быть отмечены следующие показатели уровня развития детей:

- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений в зале
- умение организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- сформированность потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4.3. Календарно-тематическое планирование с детьми младшего дошкольного возраста

Месяц	№ занятия	содержание
Ноябрь	1 - 8	«Занимательная разминка» Ходьба: на носках, на пятках, гуси (чуть-чуть), спиной вперед (полкруга); ходьба с упражнениями для рук. Бег: врассыпную; друг за другом; галопом правым и левым боком. Прыжки: на двух ногах Ползание: «обезьянки»; «муравьишки»
	1 - 8	Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, (су-джок). Греем ладошки (катаем шишку, мячик массажный); лепим ушки; вдох через левую, выдох через правую ноздрю; «аромат цветка» вдох через нос, выдох через рот, с произношением звука «а», пальчиковая гимнастика с каштаном «Ёжик», «осень»
	1 – 2 3-4 5-6 7 - 8	Общеразвивающие упражнения с предметами. С большим мячом С массажным мячиком С маленьким мячом Со средним мячом
	1 - 8	«Полоса препятствий» (ОВД) Ходьба с перешагиванием через модули, через набивные мячи, через кубики; пролезание в обруч прямо; пролезание в туннель; катание мячей; прыжки вверх, ударить в бубен.
	1-8	«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «колобок» «лягушки» «бабочка» «лиса» «медведь» «волк» «цапля» Сказка «Колобок»
	1 -8	Подвижные игры «воробушки и автомобили», «ровным кругом» «тишина у пруда» «по ровненькой дорожке» «зайцы и лиса» «мыши и кот» «самолеты - ракеты» Танцевальная композиция «тучка»
	Декабрь	1 - 8
1-8		Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (су-джок). Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек; указательным пальцем массируем крылья носа; прикладываем уши; вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»; разучиваем массаж биологически активных зон «наступили холода»

	1-2 3-4 5-6 7-8	Общеразвивающие упражнения с предметами. С гимнастической палкой На гимнастической скамейке С обручем С веревкой
	1-8	«Полоса препятствий» (ОВД) Ходьба по канату; прыжки из обруча в обруч; ползание по гимнастической скамейке разные варианты упражнений; метание в цель.
	1-8	«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «ходьба» «горка» «веточка» «змея» «пчелка» «рыбка» «птица» Сказка «Теремок»
	1-8	Подвижные игры «догони меня»; «кот и мыши» (танцевальная композиция с мячами); «веселый паровозик»; «веселые друзья»
Январь	1 - 6	«Занимательная разминка» Ходьба: на носках; на пятках; скрестным шагом вперед; спиной вперед; Бег: легкий на носках; галопом правым, левым боком. Прыжки: подскоки Ползание: «раки»
	1-6	Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, (су-джок). Греем ладони (грецкий орех, маленький массажный мячик, шишки, палочки); слегка подергать кончик носа; массируем ноздри носа; прикладываем уши; сделать вдох, на выдохе произносим «м-м-м» постукивая пальцами по крыльям носа; вдох через нос выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку». Комплекс пальчиковой гимнастике.
	1-2 3-4 5-6	Общеразвивающие упражнения с предметами. С ленточками С кубиками С кеглями
	1-6	«Полоса препятствий» (ОВД) Упражнение с большим мячом, средним мячом. «школа мяча»
	1-6	«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «зернышко», «ходьба» «домик», «слоник», «листочка», «лягушка», «змея», «цапля», «солнечные лучики» Сказка «веселый зоопарк»
	1-6	Подвижные игры «догони свой мяч» «снежинки и ветер» Танцевальная композиция «полька на стульях»

Февраль	1 - 8	<p>«Занимательная разминка» Ходьба: ходьба со сменой носки, пятки; Скрестным шагом вперед Бег: легкий на носках; со сменой движения; боковой галоп; прямой галоп Прыжки: на двух ногах Ползание: «муравьишки»</p>
	1-8	<p>Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, (су-джок). Потереть ладони одну о другую; слегка подергать кончик носа; указательными пальцами массируем крылья носа; примазываем уши; сделаем вдох на выдохе «м-м-м», постукиваем по крыльям носа; сдуваем снежок. Комплекс массажа с мячиком «колючим» (су-джо). Растираем ладошки (шишки, палочки, каштаны, маленькие мячики)</p>
	1-2 3-4 5-6 7-8	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. С мячом средним С платочками С малым мячом С ленточками</p>
	1-8	<p>«Полоса препятствий» (ОВД) Ходьба по ребристой доске; бег между ориентирами; ползание по туннелю; пролезание под скамейкой.</p>
	1-8	<p>«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «покачай малышку», «ходьба» «змея» «книжка» «паучок» «горка» Сказка «лесовички»</p>
	1-8	<p>Подвижные игры «паук и бабочки»; «веселые зайчата»; «собери пирамидку» Танцевальная композиция «паровозик букашкино»</p>
	Март	1 - 8
1-8		<p>Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, (су-джок). «моем руки»; большим и указательным пальцами надавить на палец другой руки; «лебединая шея» гладим от груди к подбородку; вдох через нос, задержка, медленный выдох через рот; несколько раз зевнуть и потянуться.</p>
1-2 3-4 5-6 7-8		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. С обручем С кубиками С кеглями С малым мячом</p>
1-8		<p>«Полоса препятствий» (ОВД) Ходьба по гимнастической скамье; прыжки через</p>

		несколько гимнастических палок; пролезание под скамейкой; кегельбан.
	1-8	«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «маленький мостик»; «паровозик»; «птица»; «плавание на байдарки» «ходьба» «змея» «рыбка» «лягушка» «птица» Сказка «не воспитанный мышонок»
	1-8	Подвижные игры «воробушки и автомобили»; «круг смеха»; «тишина»; «по ровненькой дорожке» Танцевальная композиция «часики»
апрель	1-8	«Занимательная разминка» Ходьба: приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная Бег: сильно сгибая ноги назад; боковой галоп; бег со сменой движения Прыжки: подскоки; прыжки с ноги на ногу. Ползание: «раки»; «пауки»
	1-8	Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, (су-джок). Моем кисти рук; указательным и большим пальцем надавливаем на ногти другой руки; «лебединая шея»; вдох через нос, задержка, выдох через рот; несколько раз зевнуть и потянуться; комплекс пальчиковой гимнастики.
	1-2 3-4 5-6 7-8	Общеразвивающие упражнения с предметами. С ленточками С большим мячом С кольцом С кеглями
	1-8	«Полоса препятствий» (ОВД) Ходьба «змейкой»; прыжки через кубики; бросание и ловля большого мяча; упражнение с большим мячом. Танцевальная композиция «горошинки цветные»
	1-8	«Веселый тренинг» (игровой стрейчинг) «медвежонок»; «горка»; «змея»; «заяц» «птица» «лошадка» «рыбка» «веточка» Сказка «как медвежонок сам себя напугал»
	1-8	Подвижные игры «карусель»; «тишина у пруда»; «лягушки»; «море волнуется»; «угадай, чей голосок»

4.4. Содержание обучения

Методические рекомендации к проведению занятий

Основной формой образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: вводную, основную, заключительную.

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 3 – 5 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. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Сюда входят: комплекс точечного массажа, пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики; ОРУ; «полоса препятствий»; «веселый тренинг», подвижная игра. Длится от 12 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 и/ или упражнения на расслабление. В конце заключительной части все упражнения выполняются в медленном темпе. Длится от 3 до 5 минут.

Нагрузку в течение занятия распределяется 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.

Описание упражнений:

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 младшего дошкольного возраста 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 заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (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)

- «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 и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «Стойкий Оловянный Солдатик» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. 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, Ладочки, Вы, Ладочки» 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. «Ножницы» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
14. «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.
15. «Велосипед» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
16. «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
Ноябрь	С кубиками Со средним мячом.
Декабрь	С палкой С обручем.
Январь	С ленточкой. С большим мячом
Февраль	С платочками. С обручем
Март	С кубиками. С колечком
Апрель	С палкой. Со средним мячом

Полоса препятствий.

Цель: 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 боком
 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 и боком
 4. Катание мячей
- №3
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Прыжки из обруча в обруч
 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
 4. Метание в цель(горизонтальную, вертикальную)
- №4
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Прыжки между кубиками
 3. Ползание на четвереньках через гимнастическую скамейку
 4. Бег между ориентирами
- №5
 1. Ходьба по веревке прямо.
 2. Прыжки через несколько гимнастических палок

3. Пролезание под скамейкой прямо
 - №6
1. Ходьба между кубиков
2. Прыжки через кубики
3. Бросание и ловля большого мяча

Подвижные игры.

В программе подобраны подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста, которые 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»; «Ёлочки, иголочки...»; « лиса и зайцы»; « Воздушный шар»; « Догони меня!»; « Самолеты»; «Совушка»; « Едет-едет паровоз»; « Догони свой мяч»; « Снежинки и ветер»; «Веселые зайчата»; «Ловишки с ленточкой»; «Зимние забавы»; « Скажи и покажи»; «Мыши и кот»; « Воробушки и автомобили»; « Карусель»; «Тишина у пруда»; « Лягушки»; « Море волнуется»; « Узнай, чей голосок».

Спортивные игры

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения цели (ворота, сетка, площадка и т. д.) спортивным снарядом (мячом, мешочком с песком, ракеткой). В данной программе предусмотрено использование элементов спортивных игр, таких как кегельбан, городки, бадминтон («Билльбоке», «Сбей кеглю», «Весёлая ракетка»)

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Учебно-методический комплекс

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 тренировки. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000
7. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
9. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
10. Здоровьесберегающие технологии. В.И. Дубровский

5.2. Информационные источники

1. <http://www.obruch.ru/> - журнал «Обруч».
2. <http://dovosp.ru/> - журнал «Дошкольное воспитание».
3. <http://razvitum.org/> - Всероссийский образовательный проект RAZVITUM.
4. <http://www.maam.ru>
5. Всё для воспитателя: <http://vospitatel.com.ua>
6. Детские уроки: <http://www.babylessons.ru>
7. Всё для работников ДОУ: <http://www.specialist-detsada.ru>
8. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/detskiy-sad>
9. Учебно-методический кабинет: <http://ped-kopilka.ru>
10. Портал готовых презентаций и шаблонов: <http://prezentacii.com/detskie/>

5.3. Технологии

Наименование технологии	Содержание технологии
Здоровьесберегающие	<p>Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на занятиях создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы. 2. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии. <p>Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. Также на занятиях применимы технологии личностно-ориентированного обучения, исследовательского (проблемного) обучения и игровые технологии.</p>
Личностно-ориентированного обучения	<p>Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Принципиальным является то, что не надо заставлять ребенка учиться, а надо создать условия для грамотного выбора каждым содержания изучаемого предмета и темпов его освоения. Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.</p>
Игровые	<p>Игровые технологии используются при организации занятий, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни. Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.</p>

Су-Джок	<p>Су-Джок терапия — это эффективный метод профилактики и лечения болезней.</p> <p>В 1986 году в международной печати появились первые публикации, рассказывающие о данной методике, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву.</p> <p>Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су - Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.</p> <p>В переводе с корейского языка Су означает — кисть, Джок — стопа. Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов нетрадиционного обучения, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребёнка и благотворно воздействует, на весь организм в целом. Су-Джок терапию можно отнести к методам самопомощи.</p>
Игровой стрейчинг.	<p>«Игровой стрейчинг» – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Занятия можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра — ведущий вид деятельности дошкольника.</p> <p>Автор методики «Игрового стрейчинга» А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Стрейчингом очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «стрейчинга» в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.</p>

5.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности программы

Для определения эффективности занятий используются мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения. При педагогическом наблюдении, которое проходит в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками. При повторении и закреплении воспитанниками материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств воспитанников позволяет оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год (в начале и в конце курса):

- определение гибкости позвоночника,
- определение силы мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Мониторинг двигательных умений и навыков детей в конце учебного года, выполнение контрольных упражнений

Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков

Уровни освоения программы в младшем дошкольном возрасте

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

Способы фиксации результатов

Показатели заносятся в диагностическую карту в соответствии с результатами диагностики два раза в год – в начале и в конце учебного периода.

Составление диагностической карты «Оценка результатов освоения программы».

Фамилия Имя ребенка	Упражнения сохранение равновесия		Показ комплекса упражнений под музыку		Упражнение на гибкость		Знания основ техники безопасности
	н.года	к.года	н.года	к.года	н.года	к.года	
1	-+	-+	-	+	-+	+	
2							

где «+» высокий уровень, «+ -» средний, «-» низкий.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Цапля». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Педагогическая диагностика является субъективной оценкой, поэтому важно не количество баллов, а выраженность динамики развития ребенка

