

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ № 177
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 177
Приказ № 97 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной
направленности
по усовершенствованию координации
движений и развитие общей моторики у
детей 2 - 4 лет
на 2024 – 2025 учебный год
ПОУ Малышарики
Срок реализации 1 год**

Составитель:
воспитатель
Илькаева Елена Миргазисовна

Ижевск 2024г.

Содержание:

I Раздел

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы.....	4

II Раздел

2. Содержание программы	
2.1. Учебно-тематический план.....	5
2.2. Календарный учебный график.....	6
2.3. Содержание программы (планирование).....	6
2.4. Обеспечение программы.....	11
2.5. Формы аттестации.....	14
2.6. Оценочные материалы.....	14
2.7. Методический материал.....	14
2.8. Список литературы.....	14

Пояснительная записка

Общая характеристика программы	Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя два направления логоритмику и занятия физкультурой. Оба основываются на движении, но в сочетании с музыкой и словом эти занятия развивают физическую подготовку детей, а также благотворно влияют на развитие речи у дошкольников и её коррекцию.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная.
Уровень программы	Одноуровневый – ознакомительный.
Актуальность программы	<p>Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.</p> <p>Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.</p> <p>Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом и игрушками. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.</p> <p>Занятия логоритмикой развивают не только физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д., но и развивают речь.</p> <p>Гармоничное соединение движения, музыки, игры и речи формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.</p>
Отличительные особенности программы	Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.
Новизна	<p>Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при сочетании речевых оборотов и музыкально-ритмических движений, а также упражнений с другим оборудованием. Специально-подобранные ритмические движения и разминки с музыкальным сопровождением оказывают положительное влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных средств, волевых качеств, эмоциональности ребенка. В качестве вспомогательных средств для проведения занятий используются мячи, фитболы, специальные коврики, тренажеры, красочный спортивный инвентарь и др. Для занятий подбирается специальная детская музыка, которая создает благоприятную атмосферу.</p> <p>Обучаясь логоритмическим движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт реализации, в том числе творческой.</p>
Педагогическая направленность	Программа направлена на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать

	трудности, творчески проявлять себя.
Адресат программы	Занятия проводятся в возрастной группе: дети с 2-х до 4-х лет.
Практическая значимость для целевой группы	Включает в себя два направления логоритмику и занятия физкультурой. Оба основываются на движении, но в сочетании с музыкой и словом эти занятия развивают физическую подготовку детей, а также благотворно влияют на развитие речи у дошкольников и её коррекцию.
Преимственность программы	Преимственность соблюдается и подразумевает переход от одного уровня образования к другому при сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов технологий обучения и воспитания.
Объем программы	Занятия проводятся два раза в неделю, по подгруппам. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с сентября по май.
Срок освоения программы	1 год.
Особенности реализации образовательного процесса. Формы организации образовательного процесса.	Отличительной особенностью программы является включенность всех видов детской творческой деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • Социально-гуманитарное развитие, • Познавательное развитие, • Художественно-эстетическое развитие, • Физическое развитие. Логоритмическое занятие включает в себя следующие элементы: <ul style="list-style-type: none"> • Музыкально-ритмические игры. • Музыкальные игры, способствующие развитию речи, внимания, умению ориентироваться в пространстве. • Коммуникативные игры и танцы для развития динамической стороны общения, эмоциональности, позитивного самоощущения. • Чистоговорки для автоматизации звуков. • Пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики. • Песни и стихи, сопровождаемые движениями рук, для развития плавности и выразительности речи. • Упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения.
Формы обучения	Очная.
Режим занятий	Занятия проводятся два раза в неделю по 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель	<i>Основная цель</i> – развитие речи и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, усовершенствование координации движений, развитие общей моторики с учетом возрастных и физиологических особенностей
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие слухового восприятия; музыкального, звукового, тембрового, динамического, фонематического слуха, чувства ритма. • Развитие общей и тонкой моторики, пространственной организации движений, развитие силы, ловкости, выносливости, переключаемости и координации движений. • Расширение и активизация словарного запаса, формирование фразовой речи. • Воспитание переключаемости внимания с одного вида деятельности на другой

Учебно - тематический план
1-го года обучения, рассчитан на детей 2- 4 лет

№ п/п	Перечень разделов, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Осень	8	1	7
1.1.	Сентябрь	2	0.25	1,5
1.2.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.3.	Сентябрь	2	0.25	1.5
1.4.	Сентябрь	2	0.25	1.5
2.		8	1	7
2.1	Октябрь	2	0.25	1.5
2.2.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.3.	Октябрь	2	0.25	1.5
2.4.	Октябрь	2	0.25	1.5
3.		8	1	7
3.1.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.2.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.3.	Ноябрь	2	0.25	1.5
3.4.	Ноябрь	2	0.25	1.5
4.	Зима	8	1	7
4.1.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.2.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.3.	Декабрь	2	0.25	1.5
4.4.	Декабрь	2	0.25	1.5
5.		8	1	7
5.1.	Январь	2	0.25	1.5
5.2.	Январь	2	0.25	1.5
5.3.	Январь	2	0.25	1.5
5.4.	Январь	2	0.25	1.5
6.		8	1	7
6.1.	Февраль	2	0.25	1.5
6.2.	Февраль	2	0.25	1.5
6.3.	Февраль	2	0.25	1.5
6.4.	Февраль	2	0,25	1,5
7.	Весна	8	1	7
7.1.	Март	2	0.25	1.5
7.2.	Март	2	0.25	1.5
7.3	Март	2	0.25	1.5
7.4.	Март	2	0.25	1.5
8.		8	1	7
8.1.	Апрель	2	0.25	1.5
8.2.	Апрель	2	0.25	1.5
8.3.	Апрель	2	0.25	1.5
8.4	Апрель	2	0.25	1.5
9.		8	1	7
9.1.	Май	2	0.25	1.5
9.2.	Май	2	0.25	1.5
9.3.	Май	2	0.25	1.5
9.4.	Май	2	0.25	1.5
	ИТОГО:	72	9	63

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	01.10.2021 – 31.05.2022		
Количество учебных недель	36		
Режим работы	1 раза в неделю вторник – четверг 10 – 15 минут одно занятие		
Каникулы	01.01.2022 – 09.01.2022		
Количество занятий	В неделю	В месяц	В год
	2	8	72

Комплексно - тематическое планирование по ПОУ

Месяц	Формы проведения	Литература
Сентябрь	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 1. 2. Логоритмические упражнения по Железновой. 3. Музыкальная игра с погремушками.	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Октябрь	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 1. 2. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья» 3. Музыкальная игра с колокольчиком.	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Ноябрь	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 1. 2. Пальчиковая игра «Рыбки». 3. Музыкальная игра с погремушками.	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Декабрь	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 1. 2. Самомассаж «Мурка». 3. Музыкальное упражнение на развитие речевого дыхания «Колыбельная».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Январь	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 2. 2. Пальчиковая игра «Ёлочка». 3. Музыкальная игра «Весёлые ручки».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Февраль	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 2. 2. Пальчиковая игра «Бобик». 3. Музыкальная игра «Догони Бобика».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеновская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.

Март	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 2. 2. Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик». 3. Музыкальная игра «Солнышко и дождик».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеневская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Апрель	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 3. 2. Пальчиковая игра «Радуга». 3. Музыкально-двигательное упражнение «Ходим - бегаем».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеневская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.
Май	1. Комплекс оздоровительных упражнений № 3. 2. Пальчиковая игра «Жучки». 3. Музыкальная игра - пляска «Прятки».	Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ авт.- сост. О.Н. Арсеневская.- Волгоград.- 2013.- 251 с.

Сентябрь	<p>1. Комплекс упражнений № 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соединить ладони и потереть ими до нагрева. 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом. 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши. 4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). 5. Вдох через нос и медленный выдох через рот. <p style="text-align: center;"><u>(Все упражнения повторить 5 раз).</u></p> <p>2. Логоритмика по методике Железновой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Едем, едем на лошадке 2. Туки-туки-туки-тук 3. Паровозик
Октябрь	<p>1. Комплекс упражнений № 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соединить ладони и потереть ими до нагрева. 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом. 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши. 4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). 5. Вдох через нос и медленный выдох через рот. <u>(Все упражнения повторить 5 раз).</u> <p>2. Логоритмика по методике Железновой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Едем, едем на лошадке 2. Туки-туки-туки-тук 3. Паровозик <p>3. Музыкальная игра с погремушками:</p> <p>Наши крохи крепко спят, Тихо носиком сопят. Загремели погремушки, Развеселые игрушки. Все пустились тотчас в пляс. Же пляшет Карабас.</p>
Октябрь	<p>1. Комплекс упражнений № 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соединить ладони и потереть ими до нагрева. 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом. 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши. 4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). 5. Вдох через нос и медленный выдох через рот. <u>(Все упражнения повторить 5 раз).</u>

	<p><u>2.Пальчиковая игра «Наша дружная семья»:</u> Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик –я! <i>По очереди разжимать пальчики, сжатые в кулачок.</i> Вот и вся моя семья! <i>Ритмично сжимать и разжимать пальчики.</i></p> <p><u>3. Музыкальная игра с колокольчиком:</u> Наши детки крепко спят, <i>Сидят тихо на корточках, положив ручки под щёчку. Воспитатель под медленную музыку ходит вокруг детей, держа колокольчик на ладони.</i> Тихо носиком сопят. Колокольчик зазвонил, <i>Под весёлую музыку воспитатель звенит в колокольчик. Дети «просыпаются» и убегают за стульчики.</i> Наших деток разбудил. Колокольчик зазвонил, Наших деток разбудил.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p><u>1. Комплекс упражнений № 1 (см. Октябрь).</u> <u>2. Пальчиковая игра «Рыбки»:</u> Рыбка в озере живет, Рыбка в озере плывет. <i>(Ладони соединены и делают плавные движения).</i> Хвостиком ударит вдруг<i>(Ладони разъединить и ударить по коленкам).</i> И услышим мы – плюх, плюх <i>(Ладони соединить у основания и так хлопнуть.)</i></p> <p><u>3. Пляска с погремушками («Пляска с колокольчиками»):</u> Динь-динь-дили-динь! <i>Звонят погремушками.</i> Погремушечки звенят. Динь-динь-дили-динь! Поплясать они хотят. Динь-динь-дили-динь! <i>Поднимают руки вверх</i> Ручки поднимаем. Динь-динь-дили-динь! <i>и опускают вниз.</i> Ручки опускаем. Динь-динь-дили-динь! <i>Бегут с погремушками и звенят.</i> С погремушечкой бежим. Динь-динь-дили-динь! Очень весело звеним! Динь-динь-дили-динь! <i>Кладут погремушки на пол.</i> Погремушечки лежат. Динь-динь-дили-динь! <i>Прыгают.</i> Детки прыгать все хотят.</p>
<p>Декабрь</p>	<p><u>1. Комплекс упражнений № 1 (см. Октябрь).</u> <u>2. Самомассаж «Мурка»:</u> У нашей Мурки шерстка гладкая. <i>Воспитатель гладит кошку-игрушку, а дети – свои ладошки.</i> И у деток волосики гладкие. <i>Дети гладят себя по голове.</i> У нашей Мурки лапки мягкие. <i>Воспитатель показывает лапки у кошки.</i> И у деток ручки мягкие. <i>Дети поглаживают кисти рук.</i> У нашей Мурки ушки красивые. <i>Воспитатель показывает ушки у кошки.</i> И у деток ушки красивые. <i>Дети щиплют свои ушки.</i> У нашей Мурки носик маленький. <i>Воспитатель показывает носик у кошки.</i> И у деток носики маленькие. <i>Дети гладят свои носики.</i> Наша Мурка поёт песенку: «Мяу! Мяу!» И наши детки ей подпевают: «Мяу! Мяу!»</p> <p><u>3.Музыкальное упражнение на развитие речевого дыхания «Колыбельная» (дети</u></p>

	поют любую колыбельную со словами: «Баю-баю-баю»).
Январь	<p>1. Комплекс упражнений № 2: <u>Упражнения выполняются под любую весёлую мелодию:</u> 1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. 2. Слегка подергать кончик носа. 3. Указательными пальцами массировать ноздри. 4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». 5. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа. 6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с ладони». <i>(Все упражнения повторить 6 раз).</i></p> <p>2. Пальчиковая гимнастика «Ёлочка»: Посмотри: на нашей елке <i>(сложить ладошки вместе)</i> Очень колкие иголки. От низа до макушки <i>(показываем низ и верх)</i> Висят на ней игрушки — Звездочки и шарики, <i>(сложить две руки, словно шарик)</i> Яркие фонарики <i>(крутим фонарики).</i></p> <p>3. Музыкальная игра «Весёлые ручки» (мелодия «Стукалка»): Наши ручки могут хлопать: <i>Ритмично хлопают.</i> Раз, два, раз, два. Наши ручки могут шлёпать: <i>Шлёпают ладошками по коленям.</i> Раз, два, раз, два. Ручки можно вверх поднять: <i>Поднимают руки высоко вверх.</i> Раз, два, раз, два. Ими можно покачать: <i>Качают ручками влево-вправо.</i> Раз, два, раз, два. Кулачками постучать: <i>Стучат кулачком о кулачок.</i> Раз, два, раз, два. «Крылышками» помахать: <i>Разводят руки в стороны и машут ими, как крылышками.</i> Раз, два, раз, два. И на пояс их поставить: <i>Ставят ручки на пояс и кружатся.</i> Раз, два, раз, два. И плясать-то их заставить: <i>Вертят кистями рук.</i> Раз, два, раз, два. Можно за руки нам взяться: <i>Берутся за руки, формируя круг.</i> Раз, два, раз, два. И в кружок большой собраться: <i>Ходят под музыку по кругу.</i> Раз, два, раз, два.</p>
Февраль	<p>1. Комплекс упражнений № 2 (см. Январь). 2. Пальчиковая игра «Бобик». У нашего Бобика много игрушек: <i>Дети хлопают в ладошки.</i> Мячик, машина, большая хлопушка <i>Дети поочерёдно загибают пальчики на правой руке.</i> Плюшевый мишка и погремушка. <i>Дети разводят руки в стороны.</i> Игрушки в большущей корзине лежат. <i>«Зовут» рукой.</i> Бобик зовёт поиграть всех ребят.</p> <p>3. Подвижная игра «Догони Бобика» <i>Дети под весёлую музыку бегают за игрушкой – собачкой и пытаются её поймать, а потом наоборот – Бобик пытается поймать ребят.</i></p>
Март	<p>1. Комплекс упражнений № 2 (см. Январь). 2. Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»: Дождик, дождик, веселей! <i>Дети сжимают и разжимают кулачки</i> Наших деточек полей! <i>Дети «грозят» пальчиком.</i> Поливай макушки, <i>Постукивают пальчиками по голове.</i> Носики, <i>Гладят кончик носа.</i> И ушки. <i>Гладят ушки.</i></p>

	<p>Пусть растут ребята, <i>Присаживаются и постепенно поднимаются – «растут»</i> Как грибы – опята! <i>Хлопают в ладошки.</i></p> <p>3. Музыкальная игра «Солнышко и дождик»: Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату. Мы захлопали в ладошки, очень рады солнышку. <i>Под спокойную музыку дети ходят по группе. После смены настроения в музыке, когда звучит имитация падающих капель дождя, дети прячутся за стульчики и стучат пальчиками по полу, изображая звук капель дождя.</i></p>
Апрель	<p>1. Комплекс упражнений № 3: 1.«Моем» кисти рук. 2.Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4.Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. 5.Несколько раз зевнуть и потянуться. <i>(Все упражнения повторить 6 раз).</i></p> <p>2. Пальчиковая игра «Радуга». Гляньте: радуга над нами, <i>Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).</i> Над деревьями, <i>Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.</i> Домами, <i>Руки сложены над головой крышей.</i> И над морем, над волной, <i>Нарисовать волну рукой.</i> И немножко надо мной. <i>Дотронуться до головы.</i></p> <p>3. Музыкально-двигательное упражнение «Ходим - бегаем» (мелодия «Марш и бег»): Раз, два, раз. Раз, два, раз. Весело, весело мы идём! <i>Маршируют.</i> Раз, два, раз. Раз, два, раз. Песенку, песенку мы поём. А теперь бегом, бегом и по комнате кругом. <i>Бегают друг за другом.</i> Вот как быстро мы бежали и нисколько не устали, Вот как быстро мы бежали и устали – да-да-да. <i>Садятся на корточки.</i></p>
Май	<p>1. Комплекс упражнений № 3 (см. Апрель). 2. Пальчиковая игра «Жучки»: Дружно пальчики считаем, насекомых называем: <i>Сжимаем и разжимаем пальцы.</i> Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зелёным брюхом. <i>Поочередно сгибаем пальцы в кулак.</i> Это кто же тут звенит? <i>Вращаем мизинцем.</i> Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! <i>Прячем руки за спину.</i></p> <p>3. Музыкальная игра-пляска «Прятки» (р.н. мелодия «Пойду ль я, выйду ль я»): <i>Где же наши ножки? - 2 раза. Нету наших ножек - 2 раза. Сидят на корточках, обхватив колени.</i> <i>Вот наши ножки – 2 раза! Пляшут наши ножки - 2 раза</i> <i>Встают, топают ножками.</i> <i>Где же наши ручки? – 2 раза. Нет наших ручек – 2 раза.</i> <i>Прячут ручки за спину.</i> <i>Вот, где наши ручки – 2 раза. Пляшут наши ручки – 2 раза.</i> <i>Показывают ручки, вращая кистями.</i> <i>Где же наши детки? – 2 раза. Нет наших деток – 2 раза.</i> <i>Закрывают глазки ладошками.</i> <i>Вот, где наши детки – 2 раза. Пляшут наши детки – 2 раза.</i> <i>Дети открывают глаза и пляшут.</i></p>

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Данная программа рассчитана на год. Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 10 минут,

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в ПОУ проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

Физкультурные занятия с детьми 2-4 лет строятся по общепринятой схеме и условно делятся на три части: вводную, основную, заключительную, что связано с особенностями детского организма (постепенным приспособлением к физической нагрузке и постепенным переходом к покою). В каждой части решаются свои задачи, и в соответствии с ними подбирается содержание.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек. Логоритмические упражнения.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений или танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика), направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж;

Разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

С детьми 2-4 лет можно проводить занятия разного типа: традиционные, сюжетные, игровые. При подборе содержания любого типа занятия важно соблюдать принцип постепенного повышения физической и эмоциональной нагрузки и постепенного снижения ее. Так, например, при проведении занятия игрового типа для вводной части важно подобрать игру с ходьбой в сочетании с разнообразными движениями типа общеразвивающих упражнений. В основную часть включаются подвижные игры с прыжками, лазаньем, бросанием, катанием. Для заключительной части подбираются игры спокойного характера с ходьбой, с упражнениями, нормализующими дыхание.

Каждое занятие рекомендуется проводить в течение двух недель (4 занятия). Это объясняется тем, что условные рефлексы, которые лежат в основе движений, требуют многократного повторения. По данным исследований психологов, педагогов (А. В. Запорожец, П. Я. Гальперин, Н. М. Аксарина, Г. М. Лямина и др.), необходимо не менее четырех повторений, чтобы ребенок овладел действием. Однако повторение одного и того же содержания без каких-либо изменений может снизить интерес детей к занятию, поэтому при одном и том же программном содержании следует по мере необходимости вносить изменения. Может быть изменено условие выполнения (подползали под дугу - дали задание подползти под скамейку, стул и т. п.); можно заменить пособие, с которым ребенок действовал (бросал вдаль мяч - мячи заменили шишками, снежками и т. д.).

Поскольку в первые три месяца идет адаптация детей к условиям дошкольного учреждения (малыши привыкают к новым условиям, режиму, требованиям взрослого и т. д.), то в этот период занятия можно повторять без изменения.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование игрового оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. **Логоритмические упражнения**
5. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
6. Общеразвивающие упражнения с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
7. Подвижные игры;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Музыкально – ритмические упражнения
11. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

	13.	Большие и малые кубы;
1. Гимнастические скамейки;	14.	Дуги;
2. Стульчики;	15.	Бревно;
3. Наклонная доска;	16.	Мячики-ежики;
4. Мячи;	17.	Массажные дорожки и коврики;
5. Гимнастические палки;	18.	Гимнастические маты;
6. Плоские кольца;	19.	Нестандартное оборудование:
7. Обручи;		платочки, ленточки, мажорчики ;
8. Скакалки;	20.	Зеркало
9. Мешочки с песком;		
10. Гантельки;		
11. Фитболы;		
12. Кегли;		

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, воспитатель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Предполагаемый результат:

1. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке;
2. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, прокатывание мяча, катание мяча друг другу, бросание мяча, перебрасывание друг другу;
3. Овладение чувством ритма;
4. Укрепление иммунной системы организма;
5. Укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
6. Развитие правильной осанки;
7. Повышение интереса к занятиям физкультурой

Возрастные и индивидуальные особенностей детей 1 младшей группы

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 2 младшей группы

Детям 3-4 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. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Формы подведения аттестации:

- 1 раз в квартал проведение досугового мероприятия совместно с родителями
- проведение диагностических исследований (сентябрь и май)
- итоговое занятие в мае.

Список литературы

1. Музыкальные занятия. Первая младшая группа/ автор-составитель О.Н. Арсеновская. – Волгоград – 2013 -251с.
2. Логоритмика по методике Железновой (интернет – ресурсы: флешка).
3. Галаванова Т.В. Развивающие игры с малышами; Ярославль «Академия холдинг», 2004г.
4. Гридчина Н.И. «Речевые пятиминутки»; Санкт-Петербург «Каро», 2005г.
5. Тарабарина Т.И., Елкина Н.В. «Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки»; Ярославль «Академия развития», 1996г.