

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»
от «___» _____ 202__ года № _____
_____ Е.В. Давыдова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

на 2022-2023 учебный год

**Выполнила:
воспитатель
А.И. Исламова**

пгт. Октябрьское, 2022

1.Пояснительная записка

Маленький ребенок проявляет большую потребность в движении. Это физиологически обусловлено. Помочь дошкольнику своевременно овладеть двигательными умениями — важная задача педагога детского сада. Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно.

Программа «Крепыш» физического развития была составлена на основе комплексной программы Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», методического пособия М.А. Руновой «Дифференцированные занятия по физической культуре», методических рекомендаций музыкально-игровых занятий Е. Железновой «Музыка с мамой». Программа соответствует Федеральным Государственным образовательным стандартам дошкольного образования.

Программа физического развития «Крепыш» показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование основных видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность: 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. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика.

Проблема: Поверхностный интерес детей к ритмической гимнастике; дефицит движений у детей дошкольного возраста.

Новизна дополнительной образовательной программы по физическому развитию состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы: Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цель программы: развитие у детей основных видов движений, через двигательную – игровую деятельность.

Задачи программы:

- Учить детей выполнять основные действия, правила, движения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела
- Развивать ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация).
- Привлекать к совместным двигательной – игровым упражнениям с родителями.
- Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной – игровой деятельности.

Учебно-тематический план

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Сентябрь	1.Диагностирование детей. 2.Знакомство с мячом, его свойствами.	0,25	0,75	1
2	Октябрь	1. «Птички-невелички» 2. «Детки по лесу гуляли» (с шишками) 3. «Носики-курносики» 4. «Обруч вы мне покажите» (с обручем)	0,25	0,75	1
3	Ноябрь	1.«Зайка» 2. «Мой любимый флажок» 3. «Веселая веревочка» (с веревочкой) 4. «Зайка беленький сидит»	0,25	0,75	1
4	Декабрь	1.«Переложим мешочек» 2. «Веселая погремушка» 3. «Мы-музыканты» 4. «Самолет» (со стулом)	0,25	0,75	1
5	Январь	1.«Воробушки» 2.«Весело с платочком спляшем» 3.«Цветы» 4.«Любят кубики встречаться»	0,25	0,75	1
6	Февраль	1.«Птичий двор» 2.«Салют» (с лентами) 3.«Потанцуем» 4.«Качаются гантели»	0,25	0,75	1
7	Март	1.«Веселые мячики» 2.«Мы занимаемся с	0,25	0,75	1

		флажками» 3.«Учимся правильно дышать» 4.«Мой любимый мешочек»			
8	Апрель	1.«Погремушка- разноцветная игрушка» 2. «Со стульчиком своя игра» 3. «В лесу» 4. «Мы веселые ребята»	0,25	0,75	1
9	Май	1.«Стирка» 2. «Мы мастера» (с кубиками) 3. «Гуси» 4. «Мы растем»	0,25	0,75	1

Календарно-тематический план.

Месяц	Тема занятия	Цель	Программное содержание	Материал и оборудование
Сентябрь	1.Диагностирование детей. 2.Знакомство с мячом, его свойствами.	1.Выявить уровень физического развития детей на начало учебного года. 2. Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча.		Мяч
Октябрь	1. «Птички-невелички» 2. «Детки по лесу гуляли» (с шишками) 3. «Носики-курносики» 4. «Обруч вы мне покажите» (с обручем)	1. Побуждать к подражанию птицам. Совершенствовать ускоренную ходьбу. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. 2. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми. Побуждать к самостоятельным действиям с шишкой. Укрепление здоровья детей. 3. Учить выполнять действия по слову взрослого. Поощрять самостоятельность, инициативу детей. Вызывать чувство радости от совместных действий. 4. Учить выполнять действия по слову взрослого. Вызвать удовольствие от выполненного	1.Дети идут по кругу друг за другом, изображая птиц, постепенно укоряя ходьбу. 2.Дети идут друг за другом с шишками по команде взрослого сначала в одну сторону, затем в другую. 3.Дети по команде взрослого повторяют различные движения. 4.Дети берут обруч двумя руками, разведя ног в сторону.	Шишки, обруч.

		движения. Повышение интереса к двигательным действиям.		
Ноябрь	1.«Зайка» 2. «Мой любимый флажок» 3. «Веселая веревочка» (с веревочкой) 4. «Зайка беленький сидит»	1. Приучать детей слушать песенку-потешку, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. Поощрять самостоятельность, инициативу детей. 2. Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. 3. Учить детей выполнять движения по тексту с веревочкой. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 4. Приучать детей слушать пение, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом песни. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.	1. Дети слушают песенку и выполняют движения в соответствии с текстом. 2. И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза. 3. Дети под музыку выполняют самостоятельные действия с веревочкой. 4. Дети выполняют действия, которые поются в музыке.	Флажок, веревочка.

Декабрь	1.«Переложимешочек» 2. «Веселаяпогремушка» 3. «Мы-музыканты» 4. «Самолет» (со стулом)	1.Учить детей выполнять движения по тексту с мешочком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 2. Развивать умение выполнять движения с погремушкой, по словам воспитателя. Воспитывать внимание. Вызывать чувство радости от совместных действий. 3. Развивать эмоциональный опыт детей с музыкальными инструментами, учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. Поощрять самостоятельные действия. 4. Учить детей выполнять движения по тексту со стулом. Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.	1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой руке. 1 – переложить мешочек перед собой в левую руку; 2 – руки назад, 3 – переложите мешочек в правую руку; 4 – и.п. 2.Руки вверх, погребели, плавно отпустили. Повторить 2-3 раза. 3.Дети легко бегают на носочках врассыпную, с окончанием музыки останавливаются играют на бубнах. 4. Дети сидят на стульчиках, которые расположены на одной стороне комнаты или стоят на одной стороне площадки. Взрослый показывает игрушечный самолет. Самолет летает высоко и быстро. Воспитатель говорит детям, но чтобы самолет полетел, нужно сначала завести мотор самолета.Дети повторяют все движения. Садятся на стульчики, игра заканчивается.	Мешочек, погремушка, музыкальные инструменты, стул.
Январь	1.«Воробушки» 2.«Весело с платочком спляшем» 3.«Цветы»	1.Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.	1. Дети (воробушки) сидят на скамейке (в гнездышках) и спят. На слова педагога: «В гнезде воробушки живут и утром рано все встают», дети раскрывают	Платочек, цветочек, кубик.

	4.«Любят кубики встречаться»	Вызывать положительные эмоции. 2. Учить детей выполнять движения по тексту с платочком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 3. Учить детей выполнять движения по тексту с цветочком. Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий. 4. Учить детей выполнять движения по тексту с кубиком. Поощрять самостоятельные действия. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками; воспитывать доброжелательность.	глаза, громко говорят: «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют». После этих слов дети разбегаются по участку. На слова педагога: «В гнездышко полетели!» - возвращаются на свои места. 2. Дети прыгают, потом повторяют движения за взрослым: кружатся, танцуют, приседают. 3. Дети встают в круг с цветочками и повторяют движения за взрослым. 4. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию.	
Февраль	1.«Птичий двор» 2.«Салют» (с лентами) 3.«Потанцуем» 4.«Качаются гантели»	1. Учить действовать в соответствии с текстом. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений стр. Воспитывать доброжелательность.	1. Дети сидят в разных местах комнаты, в каждой группе какой-нибудь звучащий инструмент. Выбирается водящий. Ему предлагают закрыть глаза и угадать, где позвонили, и показать направление рукой. Если ребёнок правильно укажет направление, педагог говорит: «Пора» – и водящий	Лента, гантели.

		2. Учить детей выполнять движения по тексту с лентами. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 3. Учить действовать в соответствии со словами текста. Поощрять самостоятельные действия. вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками; воспитывать доброжелательность. 4. Учить детей выполнять движения по тексту с гантелями. Поощрять самостоятельные действия. Развивать внимание. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.	открывает глаза. Тот, кто звонил, встаёт и показывает звоночек или дудочку. Если водящий укажет направление неправильно, он снова водит, пока не угадает. 2. И.п. – стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – вернуться в и.п. (5-6 раз) 3. Дети встают в круг, затем под веселую музыку ходят по залу и выполняют движения совместно со взрослым. 4. Махи руками с гантелями вперед-назад; приседания с гантелями в вытянутых вперед руках; повороты туловища с гантелями.	
Март	1.«Веселые мячики» 2.«Мы занимаемся с флажками» 3.«Учимся правильно дышать» 4.«Мой любимый мешочек»	1. Учить детей выполнять движения по тексту с мячиком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 2. Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять	1. Дети встают в круг, передают мяч по кругу. 2. И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1- поворот вправо; 2- и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза. 3. Широко открыть рот и спокойно подышать носом; закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох	Мяч, флажок, мешочек.

		самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. 3. Развивать умение бегать. Учить действовать в соответствии со словами текста. Развивать внимание. Вызывать положительные эмоции. 4. Учить детей выполнять движения по тексту с мешком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.	вдох через свободную ноздрю; вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос; вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать); вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы; вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый. 4.И.п. – стойка на ширине плеч, руки внизу с мешочками, 1- руки в стороны; 2- руки согнуть, поднести мешочки к ключицам, сжимая мешочки и напрягая мышцы рук; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. – стойка на ширине плеч, руки внизу с мешочками (повторить 8 раз)	
Апрель	1.«Погремушка-разноцветная игрушка» 2. «Со стульчиком своя игра» 3. «В лесу» 4. «Мы веселые ребята»	1. Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. 2. Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.	1.Дети выполняют движения под музыку с флажками. 2. Дети,сидя на стульчиком повторяют движения за взрослым, держа флажки в обеих руках. 3.Дети под музыку гуляют по кругу, как музыка заканчивается, стоят на месте. 4.Ходьба с высоким подниманием коленей.	Флажок

		3. Учить ориентироваться в пространстве. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. 4. Учить ориентироваться в пространстве; вызывать чувство радости от совместных действий, искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.		
Май	1.«Стирка» 2. «Мы мастера» (с кубиками) 3. «Гуси» 4. «Мы растем»	1. Учить детей выполнять движения по тексту с платочком. Вызывать чувство удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками и от выполнения движений. Воспитывать доброжелательность. 2. Учить детей выполнять движения по тексту с кубиком. Вызывать чувство удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками и от выполнения движений. 3. Обогащать двигательный опыт. Побуждать детей к выполнению элементарных правил игры. Поощрять самостоятельность. Развивать эмоциональный опыт детей;	1. Дети выполняют движения с платочком: намочили, постирали, намылили, потерли, пополоскали, отжали, встряхнули, повесили сушить. 2. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу; поднять кубики в стороны; кубики через стороны вверх; опустить кубики в стороны; и.п. 3.Ходьба в колонне по одному за воспитателем; ходьба врассыпную, используя всю площадь зала; ходьба в колонне по одному за воспитателем; бег врассыпную, используя всю площадь зала, ходьба; построение в одну колонну. 4.Прыжки на двух ногах, похлопывая руками по бедрам. 8-10 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 2	Платочек, кубик

		учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. 4. Обогащать двигательный опыт. Поощрять самостоятельность. Вызывать чувство удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками и от выполнения движений.	раза.	
--	--	--	--------------	--

Содержание программы.

Программа «Крепыш» направлена на поддержку ребёнка, его удовлетворение и потребности в движениях. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. С помощью подвижных сюжетных игр воспитанники легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение. В программу включены игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровом образе жизни.

Основная структура занятия состоит из:

1. Вводно-подготовительной части (3 мин): разные виды ходьбы и бега, построение и перестроение, упражнения дыхательной гимнастики и т. д.;
2. Основной части (8-12 мин): музыкально-ритмический комплекс по программе Фоминой Н. А., основные виды движения, подвижная игра;
3. Заключительной части (4-5 мин); игра малой подвижности, коррекционные упражнения, пальчиковая гимнастика, элементы валеологии, анализ успехов деятельности группы детей и каждого ребенка в отдельности.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся с детьми в возрасте от 2 до 3 лет, вне основной образовательной деятельности, в физкультурном зале, оборудованном необходимой мебелью и наглядными пособиями:

спортивными комплексами,

- крупными модулями,
- шведскими стенками, - матами, - гимнастическими скамейками,
- дугами для подлезания,
- мячами разных размеров,
- ребристые и гимнастические доски,
- канатами,
- скакалками,
- обручами,
- кеглями и другим необходимым спортивным оборудованием.

Программно-методическое обеспечение:

1. Методическая литература.
2. Методические пособия, разработки.

Литература:

1. Е.А. Аркин, «Физкультура и спорт», М. «Пресс-о-Фис, 2008г. – 220с.
- 2.С.Я. Лайзане, «Физическая культура для малышей», М. «Просвещение», 1978г.-160с.
- 3.Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», М. «Мозаика-синтез», 2013г.8-9с.