муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №254»

344033 г. Ростов - на – Дону, ул. Магнитогорская 7/1, тел. \факс 242-01-73

Принято
На педагогическом
Совете
Протокол № 1
от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 254
_____ Г.Н.Волощенко
приказ № 105 - Од
от 02.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной услуги
«Здоровый малыш»
для детей 2-4 года
(на основе программы «Физкультурные занятия с детьми раннего
возраста» под редакцией М.Ф. Литвиновой)

Авторы-разработчики:
Мироненко Л.В. - старший воспитатель
Гетга О.Г. – учитель-логопед

г. Ростов-на-Дону
2024г.

Содержание

Пояснительная записка

1. Целевой раздел

1.1. Цель и задачи	4
1.2. Принципы, методы и подходы к организации профессиональной деятельности.....	5
1.3. Особенности физического развития детей раннего и младшего дошкольного возраста.....	5
1.3.1. Особенности физического и психологического развития детей раннего возраста.....	7
1.3.2. Особенности физического и психологического развития детей младшего дошкольного возраста.....	10
1.4. Целевые ориентиры освоения рабочей программы.....	11
1.4.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.....	11
1.4.2. Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте..	12
1.5. Этапы, сроки, механизмы реализации рабочей программы.....	12
2. Содержательный раздел	13
2.1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми.....	13
2.1.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми.....	13
2.1.2. Структура, организация и методика проведения занятия.....	14
2.1.3. Способы дозировки физических упражнений.....	14
2.2. Перспективное календарно - тематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы	15
2.3. Планирование оздоровительной работы по дыхательной гимнастике	23
3. Организационный раздел	24
3.1. Материально-технические условия.....	24
3.2. Организационные условия.....	24
3.2.1. График занятий с детьми.....	24
3.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы.....	24
3.3.1. Формы организации профессиональной деятельности.....	24
3.3.2. Методы и технологии организации образовательной деятельности ..	24
3.4. Мониторинг индивидуального развития детей.....	24
Список использованной литературы.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целевой раздел программы включает описание целей и задач, характеристику особенностей физического развития детей раннего и младшего дошкольного возраста, и направления работы с ними, перечни принципов и подходов к организации профессиональной деятельности, описание этапов, сроков, механизмов реализации рабочей программы, конкретизацию образовательных результатов работы с воспитанниками на уровне характеристики ориентиров освоения образовательной программы.

Содержательный раздел рабочей программы включает комплексирование программ и определение содержания работы, перспективное и календарное планирование.

Организационный раздел дает описание материально-технических условий, организационных условий работы специалиста: от составления графика работы и организации образовательного процесса до методического обеспечения рабочей программы. Затем описываются вариативные формы и методы, технологии реализации рабочей программы. Заканчивается организационный раздел рабочей программы таблицами мониторинга индивидуального развития детей.

В качестве нормативно-правового обоснования рабочей программы выступают:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован Минюстом РФ от 18.12.2020г., рег. № 61573);
- СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Рабочая программа предполагает:

- конкретизацию планируемых результатов и целевых ориентиров физкультурно-оздоровительной деятельности для детей раннего и младшего дошкольного возраста;
- направление физкультурно-оздоровительной работы, способствующей сохранению и укреплению здоровья воспитанников, возникновению у них желания заниматься физической культурой;
- определение содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных потребностей и возможностей.

Актуальность программы:

Общее развитие и воспитание дошкольников требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности.

Дошкольная педагогика исходит из того, что систематические занятия и подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на общее развитие детей. У малышей, с которыми регулярно проводятся упражнения, рост, вес, окружность грудной клетки и другие показатели, как правило, выше, чем у их ровесников, не занимающихся физкультурой.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Специально организованные занятия по физической культуре помогают растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи

Цель: формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре, накопленным личным двигательным опытом и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи:

- обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
- укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное развитие всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности, интереса к физическим упражнениям;
- формирование умений:
 - соблюдать элементарные правила,
 - ориентироваться в пространстве,
 - пользоваться физкультурным оборудованием;
 - действовать в коллективе;
 - соблюдать достаточное расстояние друг от друга;
- формирование правильной осанки детей;
- формирование самостоятельности в выполнении задания;
- формирование равновесия;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- развитие мелкой моторики и речи;
- развитие дыхательной системы;
- развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

1.2. Принципы, методы и подходы к организации профессиональной деятельности

Процесс обучения движениям очень сложен и длителен. Он складывается из научно обоснованных принципов:

- **Принцип сознательности** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- **Принцип систематичности**, главной особенностью которого является непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- **Принцип индивидуального подхода** к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип повторения двигательных навыков** является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип доступности**. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.
- **Принцип от простого к сложному** способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- **Принцип рассеянной мышечной нагрузки**. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- **Принцип наглядности**. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- **Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий** выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

1.3. Особенности физического развития детей раннего и младшего дошкольного возраста

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2- 3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки: у малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется, лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на третьем году жизни она у некоторых детей еще уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Бег является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

Правильно поставленная работа по развитию движений, которые в раннем и младшем возрасте еще не совершенны, положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка.

Нервно-психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми третьего и четвертого годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь педагога влияет не только на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие,

стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнить задание.

1.3.1. Особенности физического и психологического развития детей раннего возраста

Третий год жизни – год завершения раннего детства, ясельного возраста. Это период физического укрепления, быстрого развития психики и формирования основных черт личности ребенка.

За третий год величина тела ребенка увеличивается на 7 см и к концу года достигает у мальчиков 91-101 см, у девочек 91-99 см. Прибавка в массе на третьем году – около 2,5 кг. Средняя масса в три года у мальчиков 14,5-15,5 кг, у девочек 13,8-15,8 кг.

На третьем году жизни заметно нарастает качественная сторона изменений органов и систем ребенка. Ускоренно, а иногда и чрезмерно, развивается лимфоидная ткань, ответственная за невосприимчивость к различным инфекциям. Совершенствуются функции всех органов, что делает ребенка физически более выносливым.

Психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д.

Двигательная активность детей третьего года жизни значительно выше, чем у детей второго года жизни, и на одном занятии в зале в среднем составляет 1300-1400 движений (по шагомеру). В групповой комнате она значительно меньше.

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения. Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя.

В помощи педагога больше всех нуждаются малоподвижные, слабые, застенчивые дети, а также дети, отстающие в физическом развитии. Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непосредственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и помогая ему.

Ходьба детей третьего года жизни еще не вполне освоена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног, наблюдаются характерные признаки, свойственные ходьбе малышей раннего возраста. Движения рук иногда отсутствуют или бывают не согласованы с движением ног. Стопы развернуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлепанье), так как нога ставится на всю ступню, туловище наклонено вперед, темп неустойчивый, шаг неравномерный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Однако отсутствие признаков, свойственных ходьбе взрослых или даже детей старшего дошкольного возраста, нельзя считать ошибкой, так как эти признаки зависят от анатомических особенностей ребенка и недостаточного двигательного опыта.

На протяжении третьего года жизни ходьба претерпевает некоторые изменения.

В начале третьего года жизни качественные признаки ходьбы (прямое положение корпуса, приподнятая голова, координированные движения рук и ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления) имеются примерно у 26% мальчиков и 15% девочек.

На третьем году жизни увеличивается скорость. Если в 2-летнем возрасте дети проходят 10 м в среднем за 10,5 сек, то в 3-летнем - за 7,9 сек.

В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. В период между 2 и 3 годами бег у детей становится легче, появляется полётность, темп бега и его скорость возрастают, причем у мальчиков и девочек третьего года жизни это происходит главным образом за счет увеличения длины шага, а также сокращения количества шагов - на 7 шагов (при дистанции 10 м).

Движения рук, особенно в возрасте до 2 лет 6 месяцев, слабые, не ускоряющие бег, они как бы помогают ребенку сохранить равновесие. В дальнейшем они совершенствуются, бег значительно облегчается, увеличивается стремительность.

Координация движений рук и ног при беге значительно лучше, чем во время ходьбы. Так, на занятиях около 60% детей третьего года жизни выполняют координированные движения обеих рук, примерно 35% - одной рукой и только у 4-5% руки во время бега неподвижны, однако в подвижных играх дети бегают естественно, помогая себе движением рук.

Многие дети в возрасте 2-х лет плохо отталкиваются от пола или земли, не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.

Прыжок в глубину связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает менее энергично, тяжело опускаясь на всю ступню, почти не сгибая колен. Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега.

Вначале малыши с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрослым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Величина прыжка в длину с места достигает в среднем 24 см, однако далеко не всем удается одновременно оттолкнуться обеими ногами. Иногда ребенок просто шагает одной ногой вперед или же приземляется на одну ногу и потом приставляет другую.

Поскок в начале учебного года выполняют 60% детей первой младшей группы. Примерно 10-15% вообще отказываются подсакивать и прыгать в длину с места из-за неуверенности в своих силах, застенчивости и т. п.

У детей к 2 годам 6 месяцам происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У большинства это единое, законченное движение, которое во втором полугодии совершенствуется.

Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие годы.

Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или

выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги.

Этой возрастной группе вполне доступна ходьба на четвереньках (опираясь на ладони и стопы), при которой малышам не нужно смотреть вперед, что очень трудно и неестественно. Идут они произвольно, в индивидуальном темпе.

Упражнения в лазанье в первой младшей группе выполнять довольно сложно, так как движение требует определенной координации, согласованной работы многих групп мышц, ориентировки в пространстве и смелости. Эти качества у ребенка развиты еще очень слабо. Нередко дети, особенно впервые поступившие в детский сад, боятся подниматься по лесенке, выпустить из руки перекладину, другие при поддержке воспитателя самостоятельно влезают на 3-4-ю перекладину, а спуститься боятся. Чаще всего при этом они применяют приставной шаг: перехватывают обе руки; а затем приставляют одну ногу к другой, однако некоторые уже начинают лазать чередующимся шагом.

Лазая, дети смотрят на ноги, не согласовывают движений рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются о перекладины предплечьями и т. п.

Скорость лазанья на третьем году очень незначительна, и каждый ребенок выполняет упражнение, в индивидуальном темпе.

Дети этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит, им трудно ловить мяч.

Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая.

Упражнения в метании ценны для общего развития ребенка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Наиболее легким видом движения по сравнению с другими является метание вдаль.

В начале года элементы движения, характеризующие метание (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок), выполняют около 30% детей. Неточность броска, как правило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. В конце года более 70% детей правильно выполняет движение.

Ловля какого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста. Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого (с расстояния 0,5-1 м), когда предмет сам падает ему в руки.

Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе обучения дети, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Дети не умеют прицелиться, определить направление броска, соразмерить его силу и дальность, поэтому попадания в цель редки (даже на расстоянии 100-125 см), что снижает интерес к данному виду движения.

При выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, наблюдаются неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях. Например, во время ходьбы по гимнастической скамейке дети сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, робко идут по дорожке, начерченной на полу, смотрят под ноги. Иногда ребенок, впервые идущий по гимнастической скамейке, ставит ногу не на пособие, падает и потом долго боится подойти к нему.

В начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систематического упражнения почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение. Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 сек, девочки - за 5,8 сек, в конце года с этим заданием мальчики справляются в среднем за 2,8 сек, девочки - за 2,9 сек.

В этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить несложные движения.

У детей третьего года жизни отсутствует способность расчленять движения на отдельные части, поэтому для работы выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевого пояса и рук, туловища и ног) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Слабая координация движений, неспособность управлять движениями отдельных частей тела (рук, ног, туловища) вызывают определенные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. У детей появляются некоторая скованность и лишние движения. Ребенок не всегда сразу может повторить показ взрослого. Однако, детям первой младшей группы вполне доступны имитационные движения, которые используются как общеразвивающие упражнения.

На третьем году жизни у малышей появляются устойчивые игровые интересы, они уже могут соблюдать простые правила, играя вначале небольшим коллективом, а затем уже всей группой. Содержания игр детей данного возраста обогащаются, им становятся доступны игры, требующие выдержки, смены видов движений, сравнительно быстрой реакции на сигнал.

Дети 2-3-летние отзывчивы, они могут по-своему переживать, способны различать выражение лица и оттенки голоса, поэтому непринужденность и доброжелательность в отношении взрослого и ребенка, а также склонность к подражанию являются основой для привлечения малышей к двигательной деятельности в играх.

Объем знаний у детей третьего года жизни незначителен, внимание непроизвольное, неустойчивое, поэтому сюжет подвижных игр должен быть простым, понятия хорошо знакомы: *машины, птички, солнышко, самолет* и т. д.

У детей наблюдается сравнительно быстрая утомляемость, поэтому правила в играх предусматривают смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом.

Не все дети третьего года жизни включаются в занятие, не сразу проявляется у них активность и интерес к движениям. Некоторые дети на предложение воспитателя выполнять упражнение отвечают отказом, а во время игр проявляют определенную заинтересованность и желание участвовать в них.

1.3.2. Особенности физического и психологического развития детей младшего дошкольного возраста

Четвертый год жизни ребенка знаменует начало дошкольного периода. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

Мышечная система в этом возрасте развивается неравномерно. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретают верхние части тела и мускулатура плечевого пояса и мышц-сгибателей. Крупные мышцы развиты хорошо, мелкие (кистей, пальцев) еще слабые и быстро устают.

Хрящевая ткань усиленно заменяется костной. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп. Но, в целом, кости пока недостаточно крепкие. Физиологические изгибы позвоночника ребенка 4-го года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, т.е. нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции

кровообращения и дыхания. Поэтому физические упражнения для младших дошкольников нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась на все части тела равномерно.

Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц.

Для этого периода характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Что касается дыхательной системы организма детей, то структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, в связи с этим поступление воздуха в легкие затруднено; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Из-за данных особенностей ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: частота дыхания – 30 в минуту.

Ближе к 4 годам улучшается ориентация в пространстве, быстро запоминаются движения, которые нужно повторить, поэтому четырехлетки принимают участие в групповых спортивных играх. Они способны долго прыгать, не теряя равновесия, на двух и одной ноге. Могут пройти по узкому бордюру, не держась рукой за опору. В возрасте 3-4 лет ребенок может перекатывать мяч ногой, бросать в цель, перебрасывать в руки педагогу, закидывать высоко вверх.

1.4. Целевые ориентиры освоения программы

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Рассмотрим целевые ориентиры на каждом этапе – на этапе перехода к дошкольному возрасту (ранний возраст) и на этапе достижения детьми 4-летнего возраста.

1.4.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

К 3 годам у ребенка:

- развита крупная моторика;
- имеется устойчивый интерес к тактильно-двигательным играм;
- имеется устойчивое стремление к освоению различных видов движений – бега, лазанья, перешагивания, прыжков, перепрыгиваний, бросания мяча и пр.
- сформирован интерес к совместным подвижным играм со сверстниками с простым содержанием и несложными движениями;
- зарождается чувство коллективизма;
- сформирован эмоциональный отклик на занятия физическими упражнениями;
- развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу;
- развивается навык соблюдать достаточное расстояние друг от друга;
- наблюдается активное подражание взрослым в движениях и действиях;

3-летний ребенок умеет:

- подпрыгивать, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой;
- перешагивать через несколько препятствий;
- нагибаться за предметом;
- подниматься вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см., поочередно ставя ноги на каждую ступеньку;
- подпрыгивать на обеих ногах без поддержки;
- стоять на одной ноге в течение 10 сек.;
- уверенно ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на

пол;

- вставить на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); вдоль веревки, скамейки и т. п., построиться парами или в круг (кто с кем хочет).

3-летний ребенок знает:

- названия основных частей тела.

1.4.2. Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте

К 4 годам у ребенка:

- развита крупная и мелкая моторика;
- сформирована потребность в двигательной активности;
- сформировано владение основными видами движений;
- сформирован навык контроля и управления своими движениями.

4-летний ребенок:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным образом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места, не менее, чем на 40 см.;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м;
- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

1.5. Этапы, сроки, механизмы реализации рабочей программы

Функционально-системный подход связан с определением этапов и сроков, механизмом реализации программы.

Срок: Рабочая программа рассчитана на 1 учебный год (8 месяцев) обучения детей.

Этапы: Учебный год начинается с 1 октября и заканчивается 31 мая.

Периодичность занятий: 2 занятия в неделю. Общее количество занятий - 64.

Механизмы реализации программы:

К механизмам реализации рабочей программы относятся:

- использование специальных методов обучения и воспитания;
- использование физкультурного оборудования;
- предоставление физкультурно – оздоровительных услуг и проведение занятий подготовленным специалистом.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

Основой для построения физкультурно-оздоровительной работы является учебно-методическое пособие «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста» под редакцией М.Ф. Литвиновой.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей раннего и младшего дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

2.1.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Программа работы кружка «Здоровый малыш» включает в себя следующие виды физической активности:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Профилактические мероприятия: упражнения на формирование правильной осанки, массаж стоп, дыхательные упражнения.

2.1.2. Структура, организация и методика проведения занятия

Исходя из конкретных условий, в подгруппы можно объединять не только по возрастному принципу, но и учитывая подготовительный и двигательный опыт каждого ребенка. Это создает благоприятные условия для воспитательной работы: малыши подражают старшим, в свою очередь старшие дети помогают младшим пройти по наклонной доске или гимнастической скамейке, найти свое место в подвижной игре и т. д.

К проведению занятия следует тщательно готовиться, намечать конкретные задачи, составлять план-конспект, заранее подбирать пособия и крупный инвентарь и т. д.

Наиболее целесообразно строить занятие из трех частей: *первой - вводной* (ходьба, чередующаяся с бегом); *второй - основной* (3-6 общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных, которые заканчиваются поскоками или бегом. Упражнения повторяются 4-6 раз и проводятся из разных исходных положений. Для упражнений в основных видах движений подбирается 1-2 (иногда три) вида (кроме ходьбы и бега). После основных видов упражнений обязательно проводится подвижная игра, в которой принимают активное участие все дети); *третьей - заключительной* (ходьба или спокойная игра).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей третьего года жизни и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес у детей к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей третьего года жизни, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений.

Изменение или дополнение содержания на каждом занятии дает наиболее высокие результаты как в двигательной активности детей, так и в их двигательной подготовленности, а также способствует рациональному использованию времени.

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материала с разрывом в повторении не более 2-3 занятий. Подвижную игру следует проводить в течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большую заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения. Хорошие результаты дает также повторение одного и того же материала без изменений (2 занятия подряд в течение недели).

2.1.3. Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

2.2. Перспективное календарно - тематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы по дополнительной образовательной программе «Здоровый малыш» (для детей 2-4 лет)

Мес- яц	Неде- ля/ Тема	Программное содержание	Материалы и оборудование	Методы и приемы
О К Т Я Б Р Ь	1. «Бег»	-Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. -Упражнять детей в беге в прямом направлении, и в разных направлениях.	Стульчики, воздушные шарики, мячи среднего размера по числу детей.	Обучение: «Догони мяч» (бег) Игра «По ровненькой дорожке»
	2. «Прыжки»	-Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. -Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах. -Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь.	Мяч большой резиновый	Обучение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) Закрепление: «Догони мяч» (бег)
	3. «Метание»	-Совершенствовать навык отталкивания мяча, -формировать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза. -Закреплять у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения. - совершенствовать умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь.		Обучение: «Мяч в кругу» (метание) Закрепление: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) Упражнение: «Догони мяч» (бег)
	4. «Движение под музыку»	-Формировать умения детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом. -Совершенствовать навык отталкивания мяча, -Закреплять у детей ориентировку в пространстве. -Упражнять в прыжках. -Упражнять детей в беге в разных направлениях.		Обучение: «Зайка» (движение под музыку и пение) Закрепление: «Мяч в кругу» (метание) Упражнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) Усложнение: «Догони мяч» (бег)

Н О Я Б Р Ь	1. «Бег»	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в беге, -Упражнять детей в отталкивании мяча, а также в ориентировке в пространстве. -Закреплять у детей умение подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь. 		<p>Обучение: «По тропинке» (бег)</p> <p>Закрепление: «Зайка» (движение под музыку и пение)</p> <p>Упражнение: «Мяч в кругу» (метание)</p> <p>Усложнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)»</p>
	2. «Ориентировка в пространстве»	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять детей в ориентировке в пространстве. -Развивать у детей слух, внимание и выдержку. -Закреплять ходьбу друг за другом, не наталкиваясь. -Упражнять детей в отталкивании мяча. 	Рюкзачки с утяжелением за спину.	<p>Обучение: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Закрепление: «По тропинке» (бег)</p> <p>Упражнение: «Зайка» (движение под музыку и пение)</p> <p>Усложнение: «Мяч в кругу» (метание)</p>
	3. «Игры с ползанием»	<ul style="list-style-type: none"> -Формировать умения детей подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади; -развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость. -Развивать у детей слух, внимание и выдержку, - упражнять в беге друг за другом, не наталкиваясь. -Упражнять детей в подпрыгивании на двух ногах, мягко приземляясь. 	Погремушка, музыкальная запись.	<p>Обучение: «Доползи до погремушки» (ползание)</p> <p>Закрепление: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Упражнение: «По тропинке» (бег)</p> <p>Усложнение: «Зайка» (движение под музыку и пение)</p>
	4. «Игры- забавы»	<ul style="list-style-type: none"> -Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить. -Закреплять у детей умение подлезать под шнур, не задевая его; -Упражнять в ползании по ограниченной площади, развивать у детей слух, внимание и выдержку. -Упражнять в ходьбе друг за другом по извилистой тропинке, не наталкиваясь друг на друга. 	Шнур, погремушка	<p>Обучение: «Прятки» (игра - забава)</p> <p>Закрепление: «Доползи до погремушки» (лазанье)</p> <p>Упражнение: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Усложнение: «По тропинке» (бег)</p>

Д Е К А Б РЬ	1. «Бег»	<p>-Формировать умения детей ходить и бегать группой в определенном направлении, друг за другом, по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.</p> <p>-Упражнять детей в подлезании под шнур, не задевая его;</p> <p>-упражнять в ползании по ограниченной площади.</p> <p>-Развивать у детей слух, внимание и выдержку.</p> <p>- Формировать правильную осанку.</p>	«Весёлые дорожки с массажным эффектом» (змейка, пробки, следы, ребристая косичка, травка)	<p>Хождение по массажным дорожкам.</p> <p>Обучение: «Через ручеек» (бег)</p> <p>Закрепление: «Прятки» (игра- забава)</p> <p>Упражнение: «Доползи до погремушки» (лазанье)</p> <p>Усложнение: «Где звенит?» (ориентировка в пространстве)</p>
	2. «Прыжки»	<p>-Развивать у детей умение согласовывать движение со словами.</p> <p>-Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.</p> <p>Способствовать развитию речи</p> <p>Закреплять у детей ходьбу и бег группой в определенном направлении, друг за другом, по ограниченной площади.</p> <p>Упражнять детей в подлезании под дугу, не задевая ее.</p>		<p>Обучение: «Зайка беленький сидит» (прыжки)</p> <p>Закрепление: «Через ручеек» (бег)</p> <p>Упражнение: «Прятки» (игра- забава)</p> <p>Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье)</p>
	3. «Метание»	<p>-Формировать умения детей катать мяч двумя руками друг другу.</p> <p>-Закреплять у детей умение согласовывать движение со словами.</p> <p>-Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге группой в определенном направлении, друг за другом.</p>	Мяч средний.	<p>Обучение: «Прокати мяч» (метание)</p> <p>Закрепление: «Зайка беленький сидит» (прыжки)</p> <p>3. Упражнение: «Через ручеек» (бег)</p> <p>4. Усложнение: «Прятки» (игра- забава)</p>
	4. «Движение под музыку»	<p>-Развивать координацию, ориентацию в пространстве, развить координацию слов с движениями, работать над темпом и ритмом речи; обогащать двигательный опыт детей;</p> <p>-Закреплять у детей умение катать мяч двумя руками друг другу.</p> <p>-Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге группой в определенном направлении, друг за другом.</p>	Массажные дорожки.	<p>Хождение по массажным дорожкам.</p> <p>Обучение: «Флажок» (движение под музыку и пение)</p> <p>Закрепление: «Прокати мяч» (метание)»</p> <p>Упражнение: «Зайка беленький сидит» (прыжки)</p> <p>Усложнение: «Через ручеек» (бег)</p>

**Я
Н
В
А
Р
Ь**

1. «Бег»	<p>-Учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках. -Закреплять ориентацию в пространстве, обогащать двигательный опыт детей; -Упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу. -Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах. - Формирование правильной осанки.</p>	Рюкзачки с утяжелением.	<p>Обучение: «Кто тише?» (бег) Закрепление: «Флажок» (движение под музыку и пение) Упражнение: «Прокати мяч» (метание) Усложнение: «Зайка беленький сидит» (прыжки); Хождение с рюкзачками за спиной.</p>
2. «Ориентировка в пространстве»	<p>-Формировать умения детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках. -Закреплять ориентацию в пространстве, обогащать двигательный опыт детей; -Упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу. -Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах. - Формирование правильной осанки.</p>	Ободки из киндер - сюрпризов.	<p>Обучение: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Кто тише?» (бег) Упражнение: «Флажок» (движение под музыку и пение) Усложнение: «Прокати мяч» (метание); хождение с ободками на голове.</p>
3. «Игры с ползанием»	<p>-Совершенствовать навыки ползания, побуждать к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади. -Закреплять ориентировку в пространстве, -Упражнять детей в ходьбе подгруппой (всей группой) на носочках по кругу, обогащать двигательный опыт детей.</p>	массажные дорожки.	<p>Хождение по массажным дорожкам. Обучение: «Проползи в воротца» (ползание) Закрепление: «Найди флажок» (ориентировка в пространстве) Упражнение: «Кто тише?» (бег) Усложнение: «Флажок» (движение под музыку и пение)</p>

**М
А
Р
Т**

1. «Бег»	<p>-Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. - Упражнять детей в беге в прямом направлении. -Закреплять у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. -Упражнять в ловле мяча двумя руками. -Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, не наталкиваясь друг на друга;</p>	Музыкальная запись мяч малый	<p>Обучение: «Догоните меня» (бег) Закрепление: «Пузырь» (движение под музыку и пение) Упражнение: «Лови мяч» (метание) Усложнение: «Птички в гнездышках» (прыжки).</p>
2. «Ориентировка в пространстве»	<p>-Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. -Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. -Упражнять детей в беге в прямом направлении. -Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям. -Совершенствовать умение детей действовать с мячами, развивать умение ловить мяч двумя руками , бросать мяч. - Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.</p>	<p>Массажные дорожки Мяч резиновый среднего размера.</p>	<p>Ходьба по массажной дорожке. Обучение: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве) Закрепление «Догоните меня» (бег) Упражнение: «Пузырь» (движение под музыку и пение) Усложнение: «Лови мяч» (метание)</p>
3. «Игры с ползанием»	<p>-Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, учить проползать между линиями не задевая их. -Развивать координацию движений, ловкость. -Упражнять детей в умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. -Упражнять детей в беге в прямом направлении. -формировать правильную осанку.</p>	Рюкзачки с утяжелением мешочком с песком	<p>Обучение: «Не переползай через линию» (ползанье) Закрепление: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве) Упражнение: «Догоните меня» (бег) Усложнение: «Пузырь» (движение под музыку и пение); ходьба с рюкзачками.</p>
4. «Игры- забавы»	<p>-Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить. -Совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, упражнять в ползании между линиями не задевая их. -Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. -Упражнять детей в беге в разных направлениях.</p>	Воротики разной высоты.	<p>Обучение: «Напои лошадку» (игра- забава) Закрепление: «Не переползай через линию» (лазанье) Упражнение: «Угадай, кто кричит?» (ориентировка в пространстве) Усложнение: «Догоните меня» (бег)</p>

А П Р Е Л Ь	1. «Бег»	<p>-Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.</p> <p>-Совершенствовать у детей навыки ползания, упражнять в ползании между линиями не задевая их.</p> <p>- Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы</p>	Оборудование для массажа стоп.	<p>Обучение: «Воробышки и автомобиль» (бег)</p> <p>Закрепление: «Напои лошадку» (игра- забава)</p> <p>Упражнение: «Не переползай через линию» (ползание)</p> <p>Усложнение: «Угадай, кто кричит» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Упражнения с оборудованием для массажа стоп.</p>
	2.«Прыжки»	<p>-Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.</p> <p>-Закреплять у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.</p> <p>-Совершенствовать у детей навыки ползания , побуждать их к этому движению, упражнять в ползании между извилистыми линиями. не задевая их.</p>	Гимнастические палки.	<p>Обучение: «Через ручеек» (прыжки)</p> <p>Закрепление: «Воробышки и автомобиль» (бег)</p> <p>Упражнение: «Напои лошадку» (игра- забава)</p> <p>Усложнение: «Не переползай через линию» (лазанье)</p>
	3. «Метание»	<p>-Учить ребенка прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.</p> <p>-Упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.</p> <p>-Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.</p> <p>-формировать правильную осанку.</p>	Ободки из киндер-сюрпризов.	<p>Обучение: «Попади в воротца» (метание)</p> <p>Закрепление: «Через ручеек» (прыжки)</p> <p>Упражнение: «Воробышки и автомобиль» (бег)</p> <p>Усложнение: «Напои лошадку» (игра-забава); хождение с ободками на голове.</p>
	4.«Движение под музыку»	<p>-Развивать у детей умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал (под музыку).</p> <p>-Закреплять у детей умения прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении,</p> <p>-Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.</p>	Магнитофон с аудиозаписям и ритмичных мелодий.	<p>Обучение: «Солнышко и дождик»</p> <p>Закрепление: «Попади в воротца» (метание)</p> <p>Упражнение: «Через ручеек» (прыжки)</p> <p>Усложнение: «Воробышки и автомобиль» (бег)</p>

МАЙ

1. «Бег»	<p>-Формировать умение детей прыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать по сигналу воспитателя, приучить детей помогать друг другу.</p> <p>-Упражнять детей в умении прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.</p> <p>- Упражнять в прыжках на обеих ногах, и на одной ноге, в равновесии.</p> <p>-формировать правильную осанку.</p>	<p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Мячи, обручи, воротники.</p> <p>Рюкзачки с утяжелением мешочком с песком.</p>	<p>Обучение: «Птички летают» (бег)</p> <p>Закрепление: «Солнышко и дождик»</p> <p>Упражнение: «Попади в воротца» (метание)</p> <p>Усложнение: «Через ручеек» (прыжки); хождение с рюкзачками за спиной.</p>
2. «Ориентировка в пространстве»	<p>-Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.</p> <p>-Закреплять умение детей прыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную.</p> <p>-Упражнять детей в прокатывании мяча (шары, обручи) в нужном направлении, сбивая, кеглю, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.</p>		<p>Обучение: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Закрепление: «Птички летают» (бег)</p> <p>Упражнение: «Солнышко и дождик»</p> <p>Усложнение: «Попади в воротца» (метание)</p>
3. «Игры с ползанием»	<p>-Развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.</p> <p>-Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.</p> <p>-Упражнять детей в прыгивании с невысоких предметов, в беге врассыпную.</p> <p>- Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.</p>	<p>Оборудование для массажа стоп</p>	<p>Обучение: «Обезьянки» (лазанье)</p> <p>Закрепление: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Упражнение: «Птички летают» (бег)</p> <p>Усложнение: «Солнышко и дождик»; упражнения для массажа стоп.</p>
4. «Игры- забавы»	<p>-Развивать активную речь и внимание ребенка.</p> <p>-Закреплять умение детей лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость.</p> <p>-Упражнять детей в ориентировке в пространстве.</p> <p>-Упражнять детей в прыгивании с невысоких предметов, в беге врассыпную.</p> <p>-Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы</p>	<p>Массажная дорожка.</p> <p>Ритмическая музыка для ОРУ</p>	<p>Ходьба по массажной дорожке.</p> <p>Обучение: «Маленькая птичка» (игра- забава)</p> <p>Закрепление: «Обезьянки» (лазанье)</p> <p>Упражнение: «Где постучали?» (ориентировка в пространстве)</p> <p>Усложнение: «Птички летают» (бег)</p>

2.3. Планирование оздоровительной работы по дыхательной гимнастике

Параллельно с детьми организуется дыхательная гимнастика, комплексы которой педагог выбирает по своему усмотрению. Дыхательная гимнастика проводится перед основной частью занятия или в конце занятия для восстановления дыхания.

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ
октябрь Комплекс №1	Обучить выполнению дыхательной гимнастики. Улучшить функции дыхания. Обучить правильному носовому дыханию. Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений.	Дыхательные упражнения «Часики», «Лови комара», «Помаша крыльями как петух», «Высокие и низкие деревья», «Дровосек», «Кошечка», надувание воздушных шариков, «Игра в мяч».
ноябрь Комплекс №2	Тренировать правильное носовое дыхание. Развивать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений.	Дыхательные упражнения «Часики», «Петушок», «Дудочка», «Каша кипит», «Паровозик», «Веселый мячик», «Гуси». Игра «Мы осенние листочки».
декабрь Комплекс №3	Улучшать подвижность грудной клетки. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы лица. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.	Дыхательные и ОРУ «К плечам», «Ворона», «Жук летит», «Аист», «Журавль», «Коршун», «Потянись», «Спрятались», сдувание листков с поверхности, «Подуй на свои листочки».
январь Комплекс №4	Разучить новый комплекс дыхательной гимнастики. Формировать ритмичный выдох. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц.	Дыхательные упражнения «Часики», «Петушок», «Гномики проснулись», «Гномики делают зарядку», «Паровозик», «Деревья качаются», «Дровосек», «Каша кипит», «Водокачка», «Самовар», «Дуем на одуванчик», «Комарики», «Убиваем комариков».
февраль Комплекс №5	Продолжать учить дышать через нос, укреплять диафрагму легких. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, положительный эмоциональный настрой к себе и окружающим.	Дыхательные упражнения «Куры», «Самолет», «Насос», «Большой и маленький дома», «Жук».
март Комплекс №6	Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении дыхательных упражнений.	Дыхательные упражнения: «Птицы кричат», « В лесу», «Веселая пчелка», «Бревно пилить», «Вырастим большими», «Сердитый ежик», «Лягушки прыгают», «Ватные шарики», надувание мыльных пузырей.
апрель Комплекс №7	Учить правильному дыханию при выполнении упражнений. Обучить новому комплексу дыхательной гимнастики. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц.	Дыхательные упражнения: произношение звуков и слогов на выдохе, «Косец», «Маленькие – большие», «Сдуть листок бумаги», «Часы», «Семафор», «Летят мячи», «Трубач», «Вертушки», надувание мыльных пузырей.
май Комплекс №8	Продолжать учить выполнять правильно дыхательную гимнастику. Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания.	Дыхательные упражнения «Потягушки», «Пузырики», «Говорилка», «Самолетик», «Курочки», «Нососик», «Пружинка», «Каша кипит», «Регулировщик», «Гуси летят», «Воробушки-попрыгунчики», «Вертушки», надувание мыльных пузырей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия

3.2. Оснащение предметно-пространственной развивающей среды полифункционального зала МБДОУ № 254

3.2.1. Организационные условия

3.2.2. ГРАФИК ЗАНЯТИЙ в 2022/2023 уч. году (см. приложение)

3.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

3.3.1. Формы организации профессиональной деятельности

В процессе реализации рабочей программы специалистом используются различные формы организации образовательной деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей:

- Групповая
- Подвижные игры

3.3.2. Методы и технологии организации образовательной деятельности

В работе педагога в процессе реализации рабочей программы «Здоровый малыш» используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений; имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

3.4. Мониторинг индивидуального развития детей

Мониторинг индивидуального развития детей основан на методе наблюдения без фиксации результатов и включает:

– педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий по достижению детьми оптимального уровня физического развития, обеспечивающего возможность использования освоенных умений и навыков в разных видах детской деятельности и в различных коммуникативных ситуациях, с целью их своевременной оптимизации.

Список использованной литературы

1. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордон «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2-3 лет»
3. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордон «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет»
4. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления ребенка»
5. С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей, М., 2003
6. «Основы здорового образа жизни» под ред. Н.П.Смирновой. Саратов, Научная книга, 2000г.
7. «Физкультура: первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М., 2001
9. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.- М., 2005
10. Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 2005.