Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 51» г.Тобольска
(МАДОУ «Детский сад № 51» г.Тобольска)

626158, Тюменская область, г. Тобольск, 9 микрорайон, № 10, тел., факс (3456) 24-34-41, Эл.п. madou51@mail.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 51»
г. Тобольска
протокол № 1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 51»
г.Тобольска
от 03.09.2018г. № 83 - осн

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»

(для детей 3-4 лет)

срок реализации программы 1 год.

Автор программы: Рязанова В.Н.

Тобольск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи Программы	4
1.1.2. Возрастные особенности	4
1.1.3. Планируемые результаты освоения	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Учебно-тематический план	6
2.2. Учебный план	12
2.3. Календарный план	12
2.4. Краткие методические рекомендации	13
2.5. Примерный план занятий для детей 3-4 лет	15
2.6. Оценочные мероприятия	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.	17
3.1. Сведения о педагоге.	17
3.2. Формы и режим занятий.	18
3.3. Оснащение наглядными средствами	18
3.4. Материально – техническое обеспечение	19
3.5. Литература	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

В дошкольном возрасте должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

В программе представлены различные здоровьезберегающие технологии: Коммуникативные игры, суставная гимнастика, стретчинг, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровье. Оздоровительная гимнастика доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: Развитие физических, коммуникативные качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

1.1.2. Возрастные особенности

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир

ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы. По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых. В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность. На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто». В 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор.

В эмоциональном плане характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Ребенок хорошо бросает через голову мяч, и хватает его в процессе игры, когда мяч катится. Отлично спускается и поднимается по лестницам, прыгает на одной ножке, а также может стоять в течении десяти минут на одной ноге. Вы уже можете легко качать его на качелях, так как он способен сохранять равновесие. Стремится к общению с окружающими – как со взрослыми, так и с детьми. В этом возрасте начинают развиваться навыки совместной работы – игровой деятельности и помощи взрослым.

1.1.3. Планируемые результаты освоения

Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей, имевших низкий уровень их развития;

Стабилизация эмоционального фона у детей;

Снижение заболеваемости;

Формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Обеспечение двигательной активности детей, которая способствует их эмоциональному подъему.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

Месяц, неделя.	содержание
Сентябрь 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву». Коммуникативные игры: «Бабушка Маланья», «Зеркало». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Котята», «Перчатка». Дыхательные упражнения: «Полное дыхание». Беседа о здоровье: «Правила личной гигиены». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Сентябрь 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Бег в мешке». Коммуникативные игры: «Без маски», «Замри». Точечный самомассаж: на лице, на стопах. Пальчиковая гимнастика: «У жирафов», «Тараканы». Дыхательные упражнения: «Паровоз», «Аист». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Октябрь 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Волки и овцы», «Быстро возьми». Коммуникативные игры: «Комплименты», «Собери чемодан». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Пальцы братцы», «Пять пальцев».

	Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание или брюшное дыхание», Беседа о здоровье: «Роль лекарств и витаминов». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Октябрь 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Подвижные игры: «Обезьяны и охотники», «Вышибала». Коммуникативные игры: «Пантомимические этюды». Точечный самомассаж: на лице, на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Помощники мои», «Пальцы». Дыхательные упражнения: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Сыграем на гармошке». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Ноябрь 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Горелки», «Ловишки» (с ленточками). Коммуникативные игры: «Клеевой ручеёк», «Нос к носу». Точечный самомассаж: на лице, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Капитан», «Домик». Дыхательные упражнения: «Подыши одной ноздрей», «Ежик», «Губы трубкой». Беседа о здоровье: «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядках». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика
Ноябрь 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп. Подвижные игры: «Коршун и наседка», «Краски». Коммуникативные игры: «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся». Точечный самомассаж: на лице, на руках. Пальчиковая гимнастика: «Гроза», «Барашки». Дыхательные упражнения: «Пускаем мыльные пузыри», «Насос». Беседа о здоровье: «Полезная и вредная пища», «Знакомимся со своим организмом». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Декабрь 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг: комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений.

	Подвижные игры: «Быстро возьми», «Ловишки». Коммуникативные игры: «Волшебные водоросли», «Вежливые слова». Точечный самомассаж: на лице, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Моя семья», «Домик». Дыхательные упражнения: «Подыши одной ноздрей», «Ежик», «Губы трубкой». Беседа о здоровье: «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядках». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Декабрь 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг: комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Чья колонна скорее построится?», «Совушка». Коммуникативные игры: «Подарок на всех». Точечный самомассаж: на лице, на руках. Пальчиковая гимнастика: «Кошка и мышка», «Барашки». Дыхательные упражнения: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Насос». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Январь 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Пятнашки», «Быстро возьми». Коммуникативные игры: «Волшебный букет цветов», «Вежливые слова». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Кошка и мышка», «Домик». Дыхательные упражнения: «К нам залетел теплый ветерок», «На нас подул холодный зимний ветер». Беседа о здоровье: «Роль лекарств и витаминов». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Январь 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Подвижные игры: «Догони соперника», «Совушка». Коммуникативные игры: «Игра ситуация». Точечный самомассаж: на лице, на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Ладонь –кулак - ребро», «Барашки». Дыхательные упражнения: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Насос». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни».

	Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Февраль 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Пятнашки», «Быстро возьми». Коммуникативные игры: «Изобрази пословицу», «Разговор через стекло». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Котята», «Домик». Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание или брюшное дыхание». Беседа о здоровье: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Февраль 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Пингвины с мячом», «Не наступи». Коммуникативные игры: «Закорючки». Точечный самомассаж: на лице. Пальчиковая гимнастика: «Ладонь –кулак - ребро», «Котята». Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание или брюшное дыхание», «Насос». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Март 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву». Коммуникативные игры: «Бабушка Маланья», «Зеркало». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Котята», «Перчатка». Дыхательные упражнения: «Полное дыхание». Беседа о здоровье: «Правила личной гигиены». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Март 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Бег в мешке».

	Коммуникативные игры: «Без маски», «Замри». Точечный самомассаж: на лице, на стопах. Пальчиковая гимнастика: «У жирафов», «Тараканы». Дыхательные упражнения: «Паровоз», «Аист». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Апрель 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Пятнашки», «Быстро возьми». Коммуникативные игры: «Радио», «Цифры». Точечный самомассаж: на руках, на шее, на стопах. Пальчиковая гимнастика: «Котята», «Домик». Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание или брюшное дыхание». Беседа о здоровье: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Апрель 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника, комплекс для кистей, комплекс для локтей. Подвижные игры: «Пингвины с мячом», «Не наступи». Коммуникативные игры: «Солнышко». Точечный самомассаж: на лице. Пальчиковая гимнастика: «Поросята», «Два козлика». Дыхательные упражнения: «Комарики, жуки и бабочки», «Трубач». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.
Май 1я – 2я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Стретчинг: комплекс для кистей, комплекс для локтей, комплекс для стоп, комплекс для калений. Подвижные игры: «Волки и овцы», «Быстро возьми». Коммуникативные игры: «Комплименты», «Собери чемодан». Точечный самомассаж: на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Пальцы братцы», «Пять пальцев». Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание или брюшное дыхание», Беседа о здоровье: «Роль лекарств и витаминов». Гимнастика для глаз.

	Релаксационная гимнастика.
Май 3я – 4я неделя	Мышечно-суставная гимнастика: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Стретчинг: комплекс для плеч, комплекс для стоп, комплекс для бедер, комплекс для позвоночника. Подвижные игры: «Обезьяны и охотники», «Вышибала». Коммуникативные игры: «Пантомимические этюды». Точечный самомассаж: на лице, на руках, на шее. Пальчиковая гимнастика: «Помощники мои», «Пальцы». Дыхательные упражнения: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Сыграем на гармошке». Беседа о здоровье: «Здоровье- главная ценность в жизни». Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика.

2.2. Учебный план

Раздел	**Количество часов**
Диагностика.	4
Мышечно-суставная гимнастика	10
Игровая деятельность	15
Пальчиковая гимнастика	13
Релаксационная гимнастика	10
Точечный самомассаж	10
Дыхательные упражнения	10
Итого	72

2.3. Календарный план

Группа	Месяц	Количество занятий	Время		
			1занятие	неделя	месяц
			Время		
2 младшая	Сентябрь	8	10 мин	20мин	1ч 20мин
	Октябрь	8			1ч 20мин
	Ноябрь	8			1ч 20мин
	Декабрь	8			1ч 20мин
	Январь	6			1ч 00мин
	Февраль	8			1ч 20мин

	Март	8			1ч 20мин
	Апрель	8			1ч 20мин
	Май	8			1ч 20мин
Итого:		70			

2.4. Краткие методические рекомендации

Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Задачи:

- Способствовать установлению отношений взаимопонимания, уважения, партнерства между детьми.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Задачи:

- Развивать гибкость, делать тело человека сильным, красивым;
- Разрабатывать и укреплять суставы, освобождать их от отложения солей;
- Делать позвоночник более гибким;
- Повышать жизненный тонус, улучшать настроение и давать прилив бодрости и активности,

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Задачи:

- Способствовать повышению двигательной активности;

- Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;
- Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Задачи:

- Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений.
- Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы.
- Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.

Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Задачи:

- Воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.
- Способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- Способствовать снижает утомление и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Задачи:

- Способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;

- Содействовать снижения утомляемости и повышению концентрации внимания.
- Способствовать повышению иммунитета.

Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Задачи:

- Улучшать кровоснабжение глазных яблок;
- Нормализовать тонус глазодвигательных мышц;
- Способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Задачи:

- Способствует развитию речи, творческого мышления;
- Активизировать моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Задача:

- Способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

Беседы о здоровье – это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

Задачи:

- Повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека;
- Вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни.

Организационно- педагогические условия реализации программы

Оздоровительная гимнастика проводится групповым способом, 2 раза в неделю. Продолжительность – 15 мин.

2.5. Примерный план занятий для детей 3-4 лет

Структура образовательной деятельности состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть.

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные игры, специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

II. Основная часть.

В этой части используются упражнения суставной гимнастики, стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, беседы о здоровье.

2.6. Оценочные мероприятия

Формы контроля: наблюдение за детьми во время двигательной деятельности.

Мониторинг, оценка физического качества гибкость (по Н.А. Ноткиной)

Тестовое задание для оценки гибкости – наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке. Ребенок встает на скамейку так, чтобы носки ступней ног касались ее края, и, не сгибая колени, наклоняется вперед до предела (ноги прямые), стараясь опустить руки как можно ниже. Для измерения глубины наклона линейка прикрепляется таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. С помощью сантиметровой линейки измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус (-)

Критерии освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень.

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

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие сохранятся. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. Сведения о педагоге

Рязанова Виктория Николаевна, инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория. Образование высшее (2014 год Тобольская Государственная социально-педагогическая академия им.

Д.И.Менделеева, по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования», направление «Физическая культура»).

Курсы повышения квалификации. АУДПО Ханты – Мансийского автономного округа Югры Институт развития образования, по программе «Реализация принципов государственно-общественного управления образованием в условиях федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования», 72 часа, 2016 год.

3.2. Формы и режим занятий.

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по оздоровительной гимнастике; спортивные праздники и развлечения.

Продолжительность 1 занятия в младшей группе - 10 мин.:

- вводная часть – 2 мин.;
- основная часть - 6 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

3.3. Оснащение наглядными средствами

Условия реализации Программы: физкультурный зал; Спортивный зал должно быть чистый, проветренный, но достаточно тёплый, комфортный. Оснащен индивидуальными ковриками, специальным музыкальным, мультимедийным оборудованием, для использования компьютерных технологий.

1. Наглядно- зрительные приемы:

   - показ физических упражнений

   - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)

   - имитация (подражание)

   - зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

2. Наглядно-слуховые приемы:

   - музыка, песни

3. Тактильно-мышечные приемы:

   - непосредственная помощь воспитателя

3.4. Материально – техническое обеспечение

Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.

Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений, детские тренажеры.

Созданы условия для охраны и профилактики заболеваний глаз, массаж активных жизненных точек.

Широко используются большие мячи фитболы с целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и развития координационных способностей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает:

-двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

-эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

-возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

-доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

-свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

-исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

3.5. Литература

1. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.

2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.

4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.

Интернет – ресурсы:

1. http://izhmama.ru
2. http://mdou-22.ru
3. http://www.all-yoga.ru