

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 79 города Томска  
Интернационалистов ул., д. 27, Томск, 634059, тел.: (3822) 76-11-15, 76-02-13,  
факс: (3822) 76-11-15,  
e-mail: dsad79@mail.tomsknet.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 01 декабря 2016г.  
Протокол № 2



«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ № 79  
Ромашова Л.В.  
«01» декабря 2016

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности

## «ЗДОРОВЯЧЕК»

для детей младшего и среднего дошкольного возраста

срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Сметанникова О.А.-

инструктор по физической культуре

г. Томск 2016г.

# Оглавление

---

• <i>Пояснительная записка</i> .....	3
• <i>Актуальность программы</i> .....	4
• <i>Тематический план</i> .....	9
• <i>Методическое обеспечение программы</i> .....	16
• <i>Материально-техническое оснащение</i> .....	16
• <i>Список литературы</i> .....	17

*Человек – высшее творение природы.*

*Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,*

*Человек – высшее творение природы.*

*Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,  
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию:*

*быть здоровым и дружить со спортом.*

Ни минуты покоя! К такому выводу приходим мы взрослые, наблюдая за деятельностью детей. Что больше всего любят малыши? Не колеблясь, можем ответить – двигаться. По мнению многих ученых, движение – это не просто забава, а очень важный вид деятельности маленького человека. Как считал В.А.Сухомлинский, что своевременное формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, способствует формированию моральных качеств и волевых черт личности. Ребёнку от рождения присуще желание двигаться, но не всегда в течение дня ребёнок получает достаточную двигательную активность. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Игра — обычное состояние детей младшего дошкольного возраста. В современном мире с термином «игра» подразумевается что-то беспечное, увеселительное. При всём, при этом ничто иное, как игру Организация Объединённых Наций объявила неотъемлемой привилегией детей. Игровая деятельность является одним из наиболее первостепенных и желанных занятий детишек. Играя, они приобретают новые представления об окружающем мире, в котором живут. Восторг и веселье сопутствуют увлекательной, динамичной и понятной для малышей игре, которая увлекает детей, оказывая позитивное воздействие на общефизическое и умственное совершенствование. В игре, малыши утоляют собственную необходимость в движениях и в то же время повторяют ранее изученный материал.

Организуя игру, решая игровую ситуацию, у дошкольников формируется когнитивная заинтересованность, гарантируется сенсорное развитие, активизируется познавательно-исследовательская деятельность.

Зачастую игры с повышенной двигательной активностью организуются на свежем воздухе. У интенсивно двигающихся малышей на свежем воздухе повышается работоспособность сердца и легких, а, значит, возрастает проникание кислорода в кровь. Что предоставляет полезное воздействие на общее самочувствие ребят: усиливается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.

Играя в подвижные сюжетные игры, малыши безболезненно преодолевают адаптацию в детском саду, приучаются взаимодействовать по устным указаниям педагога. У детей возникает заинтересованность образовательной деятельностью, порождающая позитивные переживания, жизнерадостное расположение духа.

## **1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Воспитание здорового, физически развитого подрастающего поколения является существенной и первостепенной задачей педагогов и родителей. В настоящее время вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячек» относится к программам **физкультурно-оздоровительной направленности**, так как нацелена на сохранение и укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых способностей.

Программа «Здоровячек» — это еженедельные занятия подвижными играми. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное непосредственно-образовательной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности младших дошкольников. Игровая двигательная деятельность, проводимая на открытом воздухе, имеет оздоровительную ценность.

**Актуальность программы** состоит в том, что именно в дефиците двигательной активности в настоящее время заключается главная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Между тем подвижные игры являются существенным средством развития двигательной активности младших дошкольников, одним из самых любимых и полезнейших занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, выполняя которые малыши преодолевают ряд затруднений, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря многообразию содержания игровой деятельности, они целиком и полностью влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа своевременна в рамках реализации ФГОС ДО. Одной из наиболее важных задач, которого является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Новизна** программы дополнительного образования «Здоровячек» заключается в том, что она целиком построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей младших дошкольников, которые включают разнообразнейшие двигательные действия, создают целостную систему обучения и воспитания, доступных для взрослых и детей. Настоящие игры обогащают двигательный опыт детей, совершенствуют умения и навыки основных видов движений в результате их повторяемости в разнообразных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность малышей: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Оздоровительный эффект подвижных игр, состоит в том, что разнообразные движения и действия игроков во время игры оказывают целебное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма дошкольников. При помощи игры происходит содействие общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное влияние на организм и способствует укреплению здоровья малышей.

### **Отличительные черты программы:**

- игровой процесс гарантирует формирование общеобразовательного потенциала личности, креативного отношения к деятельности.
- Программа предполагает интеграцию образовательных областей и использование различных видов детской деятельности. Это благоприятствует формированию представлений об окружающем мире; развития мышления, сообразительности, проворности, сноровки, значимых морально-волевых качеств, а также активизации

творческой деятельности, самостоятельности, проявления раскрепощенности, свободы в решении игровых задач.

- Образовательный процесс осуществляется в ходе совместной деятельности: специально организованных занятий (НОД) и деятельности взрослых (педагогов, родителей) и детей.

### **Интеграция образовательных областей в ходе реализации программы «Социально-коммуникативное развитие»**

Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками. С помощью подвижных игр усваиваются нормы и правила поведения в обществе, закрепляются представления о добре и зле, мудрости и глупости, трусости и храбрости, честности и справедливости. Для игр, с повышенной двигательной активностью, присуще наличие нравственного содержания. Эти игры воспитывают дружелюбие, стремление к взаимовыручке, добросовестность, собранность, инициативу. Кроме того, через подвижную игру дошкольники формируют умение взаимодействовать в коллективе, подчиняться единым требованиям; также в игре развиваются порядочность, дисциплинированность, объективность; выполняя правила игры, малыши учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. В сюжетных подвижных играх раскрываются дети-организаторы, умеющие неумолимо стремиться к цели, увлекая за собой других.

Искусное, глубокомысленное управление игрой со стороны взрослого благоприятствует воспитанию активной творческой личности, формирует в детях характер, независимость, воспитывает патриотические чувства. Кроме того, проведение подвижных игр связано с большим эмоциональным подъёмом, восторгом, весельем, ощущением свободы.

### **«Познавательное развитие»**

Программа предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации. В подвижной игре малыши осознают и постигают окружающий мир, у них развиваются мыслительные способности, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Громадное значение подвижная игра имеет в умственном воспитании: у младших дошкольников формируются умения поступать в соответствии с правилами, осмысленно действовать в изменившейся игровой ситуации; овладевать пространственной терминологией. Вовремя игры активизируются память и представления, развиваются мышление и воображение. Малыши уясняют смысл игры, усваивают правила, приучаются действовать согласно с выбранной ролью, изобретательно применяют имеющийся двигательный опыт, учатся анализировать свои действия и действия друзей. Играя и выполняя разные формы активности, малыши познают себя, свой организм, фантазируют, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

### **«Художественно-эстетическое развитие»**

В общем, подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой выражается естественная ловкость малышей в движении, потребность найти решение двигательной задачи. Играя, дети не только познают окружающий мир, но и модифицируют его. В процессе игр с повышенной двигательной активностью развивается эстетическое восприятие мира. Дошкольники изучают красоту движений, их образность; у них совершенствуется чувство ритма. Малыши передают основные черты и облик персонажей игры, их эмоции, взаимоотношения. При этом тренируется крупная и мимическая мускулатура, что содействует выделению гормона радости, обеспечивающего улучшение и жизнедеятельности организма. Часто игра сопровождается песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами, дошкольники

знакомятся с народным творчеством. Знание фольклора, содействует познанию культурного наследия русского народа.

#### **«Речевое развитие»**

В ходе реализации программы дети знакомятся в игре с пословицами, поговорками, потешками, попевками, стихами, песенками. Это позволяет в занимательной и ненавязчивой форме обогатить активный словарь дошкольников, способствовать развитию речевого творчества. Также у детей формируются умения самостоятельно декламировать и петь, овладевать поэтической, образной речью, что благоприятствует преодолению застенчивости.

#### **«Физическое развитие»**

Включает приобретение опыта и овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Свободу действий дети осуществляют в подвижных играх, которые являются фактором формирования физической культуры. Игры, с повышенной двигательной активностью, оказывают оздоровительное воздействие на организм дошкольника – он тренируется в разнообразнейших движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. При этом стимулируется дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на психическую деятельность. Игра является необходимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений. Двигательная активность на фоне положительных эмоций позволяет шире задействовать костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы детей, что улучшает обмен веществ детского организма и благотворно сказывается на здоровье. В игре малыши осуществляют разнообразные движения из непосредственно-образовательной деятельности, но, наличие увлекательной подачи, инициативы, творческой фантазии, раскрепощённости, эмоциональности происходящего выгодно отличает игру от упражнений. Подвижные игры помогают совершенствовать двигательные умения и навыки ориентировки в пространстве, развивать ловкость, меткость, быстроту, внимание и скорость реакции, учат действовать одному и совместно со сверстниками, вырабатывают желание добиваться успеха.

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель** дополнительной образовательной программы «Здоровячек» заключается в содействии всестороннего формирования личности путём увеличения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, посредством организации подвижных игр.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- увеличивать объем представлений малышей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через подвижные игры;
- способствовать формированию устойчивого интереса дошкольников к освоению подвижных игр.

##### **Развивающие:**

- содействовать формированию двигательного опыта, развитию психофизических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости и др.), привитию организаторских способностей;
- оказывать поддержку в формировании творческой личности дошкольников, обогащать их двигательные умения, развивать навыки в ОВД — лазанье, прыжках, беге, метании;

- формировать моральные качества: порядочность, честность, самообладание, дисциплину, дружеские отношения и эстетические чувства детей через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;
- способствовать развитию речи: пополнение словарного запаса, повышению выразительности речи и движений, умениям речевого контакта в совместной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать высокоактивного творческого индивидуума;
- воспитывать эстетические и нравственные чувства дошкольников, поддерживать желание дружеских взаимоотношений между детьми;
- воспитывать почтительное, заботливое отношение к близким людям;
- содействовать этическому, интеллектуальному, эстетическому воспитанию.

#### **Основные участники и сроки реализации программы:**

- Воспитанники ДОО (дети 3-5 лет).
- Педагогический коллектив.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОО.

#### **Сроки реализации программы**

Расчитана на один год. Программа предполагает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста через двигательную активность посредством подвижных игр.

Расписание занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятия в месяц, 64 занятий в учебный год (с октября по май).

Продолжительность занятия для детей младшей группы 15 минут, для детей средней группы 20 минут. Место проведения занятий – спортивный зал ДОО.

Форма обучения — специально организованные занятия.

Количество детей – до 15 человек.

Основной формой организации процесса является групповая. На занятиях применяются различные формы подвижных игр:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры-забавы;
- имитирующие игры;
- малоподвижные игры;
- народные игры.

#### **Особенности возрастной группы. Возрастные особенности детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 года)**

##### **Социальное развитие:**

Главной потребностью младших дошкольников является необходимость в общении, уважении, признании самостоятельности детей. Наиболее важное значение приобретает взаимодействие со взрослым, являющейся для малышей гарантом психологического комфорта и защищённости. В контакте с ним дошкольники получают интересующую их информацию, удовлетворяют свой познавательный интерес. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх дети

создают первые «творческие» объединения, берут на себя конкретные роли и подчиняют им своё поведение.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В итоге целенаправленного воздействия малыши усваивают относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки своих действий и поступков других детей. Дети младшего дошкольного возраста активно стремятся к самостоятельности, уверенно овладевают приемами самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяют освоенные действия, гордятся своими успехами.

#### **Организация деятельности:**

Способность планировать свою деятельность в дошкольном возрасте развивается постепенно. У малышей 3-5 лет наблюдаются лишь элементы планирования игры или продуктивных видов деятельности. Особенностью детей начала данного возраста является их стремление к самостоятельности. В играх малыши самостоятельно передают несложный сюжет, пользуются предметами-заместителями, добровольно играют совместно со взрослым и детьми, у них существуют любимые игры и игрушки. Длительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной — двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Начинают формироваться игры с правилами.

#### **Речевое развитие:**

Речь младших дошкольников остаётся ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развернутой. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Изменяется словарный состав речи: возрастает доля глаголов, прилагательных и других частей речи. Увеличивается длина предложений, появляются сложные предложения.

#### **Интеллектуальное развитие:**

Дети младшего дошкольного возраста живо интересуются окружающим, запас их представлений об окружающем непрерывно пополняется. Малыши сосредоточенно присматриваются к поступкам и поведению взрослых и подражают им. Им характерны высокая эмоциональность, стремление лично воспроизводить действия и поступки, разрешаемые взрослыми. В этот промежуток времени малыши демонстрируют особенную любознательность в отношении вещей и событий. Их переполняет желание исследовать и изучать. Большинство умений и навыков приобретается детьми из игры.

#### **Ожидаемые результаты:**

Занимаясь подвижными играми, малыши укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. У них будет прекрасное настроение, повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

#### **Формы контроля:**

Образовательная деятельность является двусторонней, то есть, в ней участвуют педагог и дети. В этой связи необходимо систематически получать обратную информацию о состоянии развития личности, чётко и грамотно разработав контрольно – оценочную деятельность.

Для полноценной реализации этой программы используются следующие формы педагогического контроля:

- текущий, используется посредством наблюдения за деятельностью детей в процессе занятий, в свободной игровой деятельности, на прогулке;
- промежуточный — физкультурные развлечения, проводятся после освоения каждого блока программы;
- итоговый – спортивный праздник в ДОУ; Оценка зрителей, членов жюри и анализ результатов интервьюирования детей, выступлений на различных спортивных досугах, праздничных, развлекательных мероприятиях, конкурсах;



- Экспресс-диагностика представлений детей младшего дошкольного возраста о здоровье и здоровом образе жизни.

Итогом реализации программы является спортивный праздник «Моя дружная семья» воспитанниками младшей группы детского сада и их родителями.

Итогом реализации программы в работе с родителями является:

- привлечение в подготовке к организации и проведении подвижных игр: изготовление масок, эмблем, атрибутов и т. д.;
- консультации;
- участие в праздниках и развлечениях, организованных и проводимых в ДОО.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- контрольно-диагностические: беседы, наблюдения;
- познавательно-досуговые: физкультурные развлечения, праздники, конкурсы;
- соревновательные: соревнования;
- нетрадиционные формы: моделирование, постановка и решение проблемной ситуации.

## **2. Организационно-педагогические основы обучения**

### **2.1 Принципы реализации программы:**

Так как подвижная игра – ценное средство развития и воспитания, средство кипучее, великолепное, жизнерадостное, то первоначально важным является отбор принципов организации игровой деятельности.

- Принцип дифференциации и индивидуализации предусматривает создание условий для полнейшего выявления способностей каждого малыша.
- Принцип доступности предполагает организацию подвижных игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленности, а также субъективных нюансов в физическом и психическом развитии.
- Принцип системности. Для достижения цели, необходимо решение ряда задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

- Принцип научности находится в основании всех оздоровительных технологий, благоприятствующих формированию здорового образа жизни, увеличению двигательной активности у детей дошкольного возраста.
- Принцип оздоровительной направленности предполагает обеспечение оптимальной двигательной активности дошкольников, укрепление здоровья детей, развитие психических и физиологических функций организма.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых подразумевает признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип создания непринужденной обстановки, предполагает окружение детей комфортной атмосферой, в которой они чувствуют себя удобно, раскованно, раскрепощено.
- Принцип целостного подхода в решении педагогических задач допускает формирование умений у дошкольников основных видов деятельности посредством игровых упражнений и подвижных игр; воплощение приобретённых умений в самостоятельной игровой деятельности; ознакомление с народной культурой.
- Принцип последовательности, предусматривает вероятность последовательного усложнения игр.
- Принцип партнерства, способствует объединению воспитателя и группу детей в единое целое.
- Принцип положительной оценки деятельности детей, благоприятствует максимальной активности, эмоциональной отдаче, прекрасному настроению и стремлению последующего участия в игровой деятельности.

## 2.2 Психологическое обеспечение реализации программы:

- создание доброжелательной атмосферы;
- соблюдение техники безопасности.

### Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности

#### Учебно – тематический план:

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом.	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2.	Игры и игровые упражнения с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игры с прыжками.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5.	Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье.	5 ч.	1 ч.	4 ч.

6.	Игры на ориентировку в пространстве.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7.	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4 ч.
	Итого:	36 ч.	7 ч.	29 ч.

### Содержание программы

#### Игры с бегом (6 часов)

Подвижные игры с бегом малыши постигают скорее, чем ходьбу — совершенствуется пространственная ориентировка в ходе его выполнения, возрастает скорость бега, они легко меняют направление движения, оббегают препятствия, придерживаются указанного направления.

#### Теория:

*Беседа "Здоровье – волшебная страна".* Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывная забота. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

#### Практические занятия:

Цель: формировать умение ходить и бегать легко и непринуждённо, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; развивать согласованность движений рук и ног; закрепить умение малышей изменять движения по сигналу педагога; развивать чувство равновесия, сноровку, отважность, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

- *Игра «Кот и мыши».* Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.
- *Игра «Птички в гнёздышках».* Цель: формировать умение ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, оказывать помощь друг другу.
- *Игра «Воробушки и автомобиль».* Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.
- *Игра «Лохматый пёс».* Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.
- *Игра «Трамвай».* Цель: формировать умение ребят передвигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; закрепить умение малышей различать цвета и менять движение в соответствии с ними.
- *Игра «Такси».* Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

#### Игры и игровые упражнения с мячом. (5 часов)

Игровые упражнения в катании, метании, бросании развивают общую координацию движений, благоприятствуют укреплению мышц туловища и ног, плечевого пояса и рук.

**Теория:**

*Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу».* Цель: развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышек знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

**Практические занятия:**

Цель: продолжать формировать умение прокатывать мячи и метать их в конкретном направлении двумя руками и одной рукой; попадать в цель, развивая глазомер, координацию движений, ловкость; развивать стремление малышек использовать в играх разнообразный спортивный инвентарь (мячи, шары, обручи).

- *Игровое упражнение «Подбрось – поймай».* Цель: развивать ловкость и сноровку; воспитывать интерес к физическим упражнениям.
- *Игровое упражнение «Сбей кеглю».* Цель: формировать умение ребят выполнять основные правила игры; совершенствовать умение в резком катании мяча в кегли правой рукой, развивая глазомер.
- *Игра «Попади в круг».* Цель: формировать умение дошкольников действовать по сигналу педагога; развивать меткость; воспитывать желание помогать друг другу.
- *Игровое упражнение «Брось через верёвочку».* Цель: формировать умение ребят в бросании мяча через верёвочку двумя руками снизу и из-за головы; развивать координацию движений.
- *Игра «Поймай – прокати».* Цель: формировать умение детей отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; мотивировать их к самостоятельным действиям; побуждать к самостоятельному выбору партнера и дорожки; вызывать чувство удовлетворения от совместно выполняемых действий и взаимодействия с другими детьми.

**Игры и игровые упражнения с прыжками (5 часов)**

Игры и игровые упражнения с прыжками развивают и укрепляют мышцы брюшного пресса и ног, способствуют развитию проворности, ловкости, координации движений.

**Теория:**

*Беседа "Режим дня".* Цель: дать представление младшим дошкольникам о распорядке дня; продемонстрировать значимость соблюдения режима для укрепления здоровья каждого человека; воспитывать стремление детей следовать правилам по его выполнению. Совершенствовать мышление и память, способность рассуждать, делать выводы.

**Практические занятия:**

Цель: продолжать формировать умение малышек подпрыгивать на двух ногах, соскакивать с низких предметов, приземляясь на полусогнутые ноги; развивать опыт перепрыгивания, подводя постепенно к выполнению прыжков в длину с места.

- *Игровое упражнение «С кочки на кочку».* Цель: развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; формировать навык реагирования на сигнал.
- *Игровое упражнение «Через ручеёк».* Цель: формировать умение дошкольников правильно прыгать, удерживая равновесие; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

- *Игровое упражнение «Поймай комара»*. Цель: совершенствовать умение малышей прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.
- *Игра «Воробушки и кот»*. Цель: упражнять ребят в мягком спрыгивании, сгибая ноги в коленях; бегать врассыпную, не толкая друг друга; уворачиваться от ловишки, проворно убежать и отыскивать своё место; воспитывать у малышей осторожность и взаимовыручку.
- *Игра «Зайцы и волк»*. Цель: формировать умение ребят внимательно слушать педагога, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом. Развивать опыт ориентировки в пространстве, умение находить своё место.

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

Малоподвижные игры, способствуют снятию утомляемости, развитию осторожности, находчивости, памяти, внимательности, ловкости, быстроты реакции. Они укрепляют дыхательную, мышечную, сердечно – сосудистую системы организма. Совершенствуют двигательные умения детей. Благоприятствуют созданию приподнятого настроения, получению радости и удовлетворения от совместной деятельности.

#### **Теория:**

*Беседа: «Мой организм»*. Цель: дать элементарные представления об органах тела человека и их функционировании; развивать диалогическую речь детей, умение отвечать на поставленные вопросы; воспитывать желание дошкольников заботиться о своём здоровье.

#### **Практические занятия:**

Цель: способствовать уменьшению физической нагрузки, содействовать постепенному переходу от возбужденного состояния к спокойному.

- *Игра «Пузырь»*. Цель: формировать умение дошкольников становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.
- *Игра «Найди флажок»*. Цель: вырабатывать у малышей внимательность, наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»); воспитывать стремление добиваться положительного результата.
- *Игра «Поезд»*. Цель: формировать умение дошкольников двигаться в заданном направлении, согласовывать действия с другими игроками; развивать уверенность и самостоятельность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра «Что спрятано?»*. Цель: развивать у малышей внимательность и зрительную память; побуждать их к самостоятельным действиям.
- *Игра «Солнышко и дождик»*. Цель: совершенствовать умение ребят выполнять движения по сигналу педагога, отыскивать свое место; упражнять в ходьбе и беге; воспитывать интерес к малоподвижным играм.

### **Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье 5 часов)**

Игровые упражнения в лазанье и ползании формируют сноровку, силу, отважность, координацию движений; способствуют развитию правильной осанки. Горизонтальное положение туловища благоприятствует разгрузке позвоночника. Ползание укрепляет и развивает мускулатуру как крупных мышечных групп (спины, плечевого пояса, живота), так и мелких мышц (рук, предплечья, спины).

### **Теория:**

*Беседа «Азбука здоровья».* Цель: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности; воспитывать привычку заботиться о своём здоровье; развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук; активизировать речь детей, расширять словарный запас.

### **Практические занятия:**

Цель: формировать умение ребят ползать различными способами (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони), перелезать через преграду, проползать, не задевая за препятствие; упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, прямой и наклонной доске, в лазанье по вертикальной лестнице; развивать гибкость, координацию движений, ловкость; воспитывать отважность и решительность.

- *Игровое упражнение «Проползи - не задень».* Цель: закреплять умение дошкольников подлезать под гимнастическую палку, не касаясь её; упражнять в беге; воспитывать желание добиваться положительного результата.
- *Игра «Наседка и цыплята».* Цель: формировать умение подлезать под верёвочку, не касаясь её; развивать сноровку и внимательность, умение действовать по сигналу педагога; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра «Мыши в кладовой».* Цель: поднять у детей настроение и мышечный тонус; упражнять малышей в подлезании и в беге врассыпную; совершенствовать их умения выполнять движения по сигналу воспитателя; воспитывать взаимовыручку и дружелюбие.
- *Игровое упражнение «Пробеги, как Мышка, пройди, как Мишка».* Цель: поднять эмоциональный настрой и мышечный тонус детей; упражнять в ходьбе (опираясь на ступни ног и ладони) и ползании на четвереньках (на коленях и ладонях); воспитывать стремление добиваться успеха.
- *Игровое упражнение «Проползи в воротаки».* Цель: формировать умение дошкольников проползать под предметами, не касаясь их; развивать стремление к самостоятельному выполнению движений; вызвать чувство радости от совместных действий.

### **Игры на ориентировку в пространстве (5 часов)**

В процессе игр на ориентировку в пространстве, дошкольники усваивают опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива. В таких играх совершенствуется сообразительность и умение хорошей ориентировки в пространстве.

### **Теория:**

*Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!».* Цель: дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

### **Практические занятия:**

Цель: формировать умение дошкольников быстро действовать по сигналу педагога; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, внимательность и сноровку.

- *Игра «Найди своё место».* Цель: формировать умение малышей комбинировать ходьбу с другими видами движений; совершенствовать умение ориентироваться в

пространстве, согласовывать действия с другими игроками; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

- *Игра «Угадай кто и где кричит»*. Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей; развивать наблюдательность, внимание, активность; воспитывать желание добиваться успеха.
- *Игра «Найди свой цвет»*. Цель: закрепить умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу педагога; развивать сообразительность, внимательность, быстроту реакции, умение двигаться в разных направлениях, воспитывать желание прийти на помощь другу.
- *Игра «Найди, что спрятано»*. Цель: формировать умение дошкольников ориентироваться в группе или на участке, быстро выполнять действия по сигналу педагога.
- *Игра «Найди себе пару»*. Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя; развивать бойкость, сосредоточенность, умение двигаться в разных направлениях; воспитывать желание играть в коллективе.

#### **Народные игры и игры - забавы (5 часов)**

Русские народные игры являются сознательной инициативной деятельностью, которая нацелена на результат условной цели, предусмотренной правилами игры, формирующаяся на основе русских национальных ценностей и учитывающая духовные, культурные и социальные традиции русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

##### ***Теория:***

*Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье».*

Цель: продолжать формировать желание дошкольников укреплять и сохранять свое здоровье посредством выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и так далее; способствовать развитию связной речи, обогащению словарного запаса детей; воспитывать у малышей потребность в ведении здорового образа жизни.

##### ***Практические занятия:***

Цель: продолжать работу над увеличением двигательной активности младших дошкольников, путём организации народных подвижных игр и забав; воспитывать любовь и интерес к подвижным играм русского народа; содействовать возникновению у малышей прекрасного, радостного настроения.

- *Игра «У медведя во бору»*. Цель: совершенствовать умение дошкольников двигаться враспынную, имитируя игровые движения; развивать воображение и умение выполнять движения в соответствии с текстом; воспитывать интерес к народным подвижным играм.
- *Игра «Ручеек»*. Цель: содействовать развитию умения у дошкольников двигаться хороводным шагом, держась за руки и не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение чётко и громко произносить слова, которые используются в ходе игры; приобщать малышей к русской национальной культуре с младшего дошкольного возраста через подвижные игры.

- *Игра-забава «Прятки».* Цель: формировать умение младших дошкольников самостоятельно ориентироваться в пространстве; поддерживать и развивать желание общаться со сверстниками и взрослыми; упражнять малышей в ходьбе и беге.
- *Игра-забава «Жмурки».* Цель: формировать умение детей ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, придерживаться правил игры; развивать двигательную активность, внимательность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра-забава «Мыльные пузыри».* Цель: вызвать радостное настроение и эмоциональный подъем у малышей; формировать умение надувать мыльные пузыри; воспитывать интерес к совместным играм-забавам.

#### **4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы**

- Наглядный: показ новых игр, демонстрация иллюстрированного материала.
- Информационно – рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка.
- Репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.
- Метод проблемного обучения: творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний.
- Практический: апробирование новых игр.
- Игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений.
- Исследовательский: самостоятельное придумывание игровых сюжетов.
- Словесный: беседа, рассказ, объяснение нового материала.

#### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

##### **.Материально-техническое обеспечение программы:**

Чтобы достигнуть идеальную общую и моторную плотность образовательной деятельности эксплуатируются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- бревно гимнастическое напольное;
- скакалки и цветные ленты;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- дуги;
- обручи;
- ребристые, горизонтальные и наклонные доски;
- гимнастические маты;
- мячи разных размеров;



- шнуры длинные и короткие;
- наборы флажков и погремушек;
- маски-эмблемы для сюжетных игр;
- аудиоаппаратура;
- фонотека.

**Методическое обеспечение программы:**

- наличие утверждённой программы;
- методические разработки;
- учебно-методическая литература;
- иллюстрации;
- аудиозаписи;
- наглядные пособия.

**Воспитательная работа с родителями:**

- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники;
- изготовление масок-эмблем для подвижных игр, атрибутов для развлечений и праздников.

**6. Список литературы:**

1. Гайдай Е. П. «Игры, забавы, развлечения». М.: АРКТИ, 2000.
2. Голубева Л.Г. «Растём здоровыми». М.: Просвещение. 2003.
3. Ионова А. Н. «Играем, гуляем, развиваем». М.: Экзамен 2010.
4. Казак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет». М.: АРКТИ, 2000.
5. Кенеман А. В. «Народные подвижные игры для детей». Санкт-Петербург: Детство, 2000.
6. Патрикеева А.Ю. «Подвижные игры». М.: ВАКО,200г.
7. Пензулаева Л, И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». М.: Просвещение, 1985.
8. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.:ТЦ Сфера, 2013.
10. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- 11.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2001.