

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Полянка» п. Мирный» Томского района
(МАДОУ «Детский сад «Полянка» п. Мирный» Томского района)

634539, Томская область, Томский район, п. Мирный, ул. Мира 9а. тел./факс 955-373

Принята:
Педагогическим советом
Протокол №1
«03» 09 2024 г.

Утверждена:
Заведующий _____ Т.Н.Кузнецова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
для детей младшего дошкольного возраста
«Здоровый малыш»
(срок реализации 1 год)**

Составитель:
Мухтарова Л.П. – инструктор по
физической культуре

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.); Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, Уставом МАДОУ «Детский сад «Полянка» п.Мирный Томского района.

Рабочая программа Кружка «Здоровый малыш»

*«Забота о здоровье - труд важнейший труд педагога.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь, мировоззрение
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы».*
В.А. Сухомлинский

Пояснительная записка.

Все лучшее общество стремится отдать детям, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Тема здоровья была актуальна во все времена и является одной из главных ценностей в жизни человека. В последние годы заметно возросло количество ослабленных детей, так мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу ряда причин: выходя на прогулку с родителями детям негде гулять, играть в подвижные игры, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей – это увлеченность компьютером.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья детей. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство - движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Основная направленность программы «Здоровейка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металлозвук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является началом развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник

испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «ЗдоровейКа».

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, и приобщение к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Возрастные особенности физического развития детей раннего возраста.

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

Развитие двигательной активности:

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и

подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Форма занятий: групповая.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 15 минут.

Содержательный раздел.

Перспективный план работы кружка «Здоровый малыш»

Март.

Занятие №1.

Структура занятия

1. Приветствие.

Игра 4Д «Здравствуйте».

Дети, давайте поздороваемся и поиграем в игру «Здравствуйте!» Дети под музыкальное сопровождение здороваются руками, плечами, спинками.

2. Ходьба обычная в колонне. Бег.

3. Музыкальная зарядка «Веселый краб».

4. Игровое упражнение «К мишке в гости».

Добежать до мишке, поздороваться и убежать.

5. Рефлексия «Птички».

Под музыкальное сопровождение дети имитируют полет птиц, отдыхают при приземлении.

Занятие №2.

Структура занятия.

1. Приветствие с мячом.

Дети приветствуют друг друга, передавая мяч и называя свое имя.

2. Ходьба по ортопедическим коврикам.

3. Специальные упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба по ребристой доске.

4. Упражнение «В домик».

И. п. – стоя на четвереньках возле края степ - платформы. 1 – 2 поставить правую и левую руки, 3 – 4 поставить правое и левое колено на край степ – платформы, 5 – 6 опустить колени поочередно на пол, 7 -8 опустить руки поочередно на пол.

5. Рефлексия «Солнечные лучики».

Дети протягивают руки вперед и соединяют их в центре круга. Тихо стоят под музыку, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие №3.

Структура занятия.

1. Приветствие «Собрались все дети в круг».

Дети становятся в круг, берутся за руки и смотрят друг на друга с улыбкой.

*Собрались все дети в круг,
Я твой друг и ты мой друг.
Вместе за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся!*

2. Ходьба на носках. Бег обычный со сменой направления. Прыжки на двух ногах через косички.

3. Подвижная игра «Спрячься у стены».

Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спаситься от него можно у стены, плотно прижавшись к стене.

4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

*Ветер дует нам в лицо,
Закачалось дерево. (Руки вверх, качают вправо, влево.)
Ветер дует тише, тише,
А деревья ниже, ниже. (Медленно и плавно опускают руки вниз.)
Чтобы клен скорей заснул
Ветер на него подул.
Клен, качаясь, засыпает,
Птенчиков в гнезде качает. (Ложатся на спину, на ковер, закрывают глаза).*

5. Упражнение «Собачки».

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ – платформы.

6. Релаксация (звучит спокойная тихая музыка).

*Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают
Солнце гладит наши лица*

Пусть нам сон хороший снится.

Занятие №4.

Структура занятия.

1. Разминка «Веселые шаги».

Ходьба выполняется под музыкальное сопровождение.

1. Ходьба (руки на поясе).
2. Ходьба в полуприсяде.
3. Медленный бег.
4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Надуем шарик”.

2. ОРУ (с гимнастической палкой)

«Палка вверх». И. п. - о. с. палка внизу

1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – и. п. 3- 4 раза.

«Наклоны». И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 – 2 – наклон вперед, поднять палку, 3 – 4 и. п. 3 - 4 раза.

«Приседание». И. п. - о. с. палка внизу; 2 – присесть, палку вынести вперед, 3 – и. п. 3 -4 раза.

«Прокати палку». И. п. сидя ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1 – 4 – ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. По 4 раза вперед – назад.

3. Подвижная игра «Теремок».

- Стоит в поле теремок, теремок.

Он не низок, не высок, не высок. А к теремку приходят разные звери.

По моему сигналу (удар в бубен) вы все побежите врассыпную по залу. Как только я назову того, кто подошел к теремку, вы сразу превращаетесь в этого героя.

И так начнем!

- Стоит в поле теремок, теремок. (Дети бегут по залу).

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю мышка бежит. (Воспитатель показывает мышку).

Дети изображают движения мышки – идут на носочках.

У дверей остановилась и стучит. *Дети останавливаются и имитируют стук в дверь.*

- Стоит в поле теремок, теремок. (Дети бегут по залу).

Он не низок, не высок, не высок,

Вот по полю лягушка бежит (Воспитатель показывает лягушку.)

Дети изображают движения лягушки – прыгают с продвижением вперед.

У дверей остановилась и стучит. Дети останавливаются и имитируют стук в дверь.

4. Релаксация «Сказка».

Упражнение проводится под музыкальное и речевое сопровождение. И. п. — лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Мы помашем крыльями —

*Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются...*

Апрель

Занятие №5.

Структура занятия.

1. Приветствие «Ладони».

Дети стоят в кругу. Педагог и дети по очереди дают друг другу «пять» ладонями.

2. Ходьба в колонне змейкой. Бег друг за другом змейкой.

3. Подпрыгивание вверх, доставая предмет.

4. Упражнение «Догони скорее мяч».

Дети выстраиваются возле ориентира (шнур), у каждого в руках мяч. По команде «Прокати мяч!», прокатывают в прямом направлении и догоняют свой мяч.

5. Подвижная игра «Птички в гнездышках».

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному обручу – гнезду. Только музыка зазвучала, дети изображают птичек. Как только прекратилась, занимают свои гнездышки.

6. Релаксация «Спящий котенок».

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза).

Занятие №6.

Структура занятия.

1. Приветствие «Ладони».

Дети стоят в кругу. Педагог и дети по очереди дают «пять» друг другу правыми ладонями.

2. Ходьба на ортопедических ковриках. Обычный бег по кругу.

3. Прыжки на двух ногах на нейрополе.

4. Игровой самомассаж шариками «Су – Джок».

5. Упражнение «Подтяни живот».

Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины.

4-5 раз с интервалом 30 - 50 сек.

6. Подвижная игра «Мячик кверху».

Дети встают в круг, педагог ходит по кругу и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие, в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться. Повторить 3 раза.

7. Дыхательная гимнастика с «парашютом».

Дети делают медленный вдох через нос, поднимая «парашют». Затем медленно выдыхают через рот, опускают «парашют». Повторить несколько раз.

Занятие №7.

Структура занятия.

1. Приветствие «Я рада вас видеть».

Педагог обращается к детям: «Здравствуй, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга рад тебя видеть, Кирилл!».

2. Упражнения с ползанием и лазаньем через препятствие.

3. Упражнение «Лошадки». Имитировать движение лошадок.

4. Подвижная игра «По - турецки мы сидели».

Воспитатель показывает детям, как сидеть по-турецки: садится на пол на коврик, скрестив ноги, подпирает подбородок руками. Затем помогает сесть так же малышам, сам усаживается напротив них и, покачивая головой, читает или напевает стихотворение:

*По-турецки мы сидели.
Пили чай и сушки ели,
Пили, пили, ели, ели,
Еле-еле досидели.*

Дети повторяют за взрослым строчки стихотворения: едят, пьют понарошку, подражая воспитателю, или выполняют действия по собственному желанию.

5. Упражнение «Прыг – скок».

И. п. – стоя, руки на поясе. 1 -2 встать на степ – платформу, 3 -4 спрыгнуть с нее. Повторить несколько раз.

6. Дыхательная гимнастика с «парашютом».

Дети делают медленный вдох через нос, поднимая «парашют». Затем медленно выдыхают через рот, опускают «парашют». Повторить несколько раз.

Занятие №8.

Структура занятия.

1. Приветствие.

Взявшись за парашют, дети вместе произносят «Добрый день!». Сначала тихо, обычным голосом, при этом поднимая «парашют», потом громко.

2. Обычная ходьба и бег друг за другом.

3. Игры на ориентировку в пространстве. Педагог дает задание детям подойти или подбежать к игрушке, находящейся с право или с лево, сзади, впереди.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

3. Подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «День! » - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь! » - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

4. Упражнения с мячом (бросание и ловля).

5. Релаксационное упражнение «Птички».

Под музыкальное сопровождение дети спокойно летают, музыка остановилась, ребята ложатся на пол с закрытыми глазами и успокаиваются.

Май Занятие №9.

Структура занятия.

1. Приветствие

Поскорее встанем в круг,

(дети встают в круг)

Ты – мой друг, и я твой друг!

(ладонь направляется на друга, потом к себе)

Мы ногами топаем,

(топаем ногами)

Мы в ладоши хлопаем,

(хлопаем в ладоши)

Мы потом пойдём, пойдём,

Друг друга за руки возьмём!

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

2. Разновидности ходьбы и бега.

3. Упражнения – имитация животных.

«Лиса» - ходьба на внешней стороне стопы. Носки ног сжать к стопе, руки согнуты в локтях, поднятые на уровне плеч, ладони к груди.

«Заяц» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с сохранением положения рук перед грудью.

«Волк» - бег широким шагом, ладони опущены вниз.

«Черепашка» - медленное ползание на четвереньках.

«Медведь» - ходьба на внешней стороне стопы. Носки ног сжать к стопе, руки согнутые в локтях, поднятые на уровне плеч, ладони к груди.

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Играет веселая музыка, дети гуляют в рассыпанную, звук дождя подбегают к педагогу под зонтик. Повторить несколько раз.

5. Упражнение «Вот такая ножка».

И. п. – стоя лицом у степ – платформы руки на поясе, 1 – 2 поставить ноги на степ – платформу, 3 -4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5. Релаксация «Пляж».

Лягте на спину и займите удобное положение. Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум моря, наблюдаете за чайками над водой (музыка). Теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте.

Занятие №10.

Структура занятия.

1. Приветствие с мячом.

Дети приветствуют друг друга, передавая мяч и называя имя соседа.

2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки под музыку (изменение темпа ходьбы с изменением характера музыкальной композиции).

3. Музыкальная зарядка «Краб».

Дети повторяют движения за педагогом.

4. Игровой самомассаж с шариком Су – Джок.

7. 5. Упражнение «Прыг – скок».

И. п. – стоя, руки на поясе. 1 -2 встать на степ – платформу, 3 -4 спрыгнуть с нее. Повторить несколько раз.

5. Релаксация под звучание музыки (звуки леса).

Занятие №11.

Структура занятия.

1. Разминка «Сорока»

Летела сорока, сорока-белобока (дети бегут по кругу и машут ручками).

Летела, летела, на березку села (салятся на корточки).

Хвостом повертела (отводят руки за спину и крутят кистями).

По сторонам поглядела (поворачивают голову вправо-влево).

и дальше полетела (снова бегут по кругу)

повторить 2-3 раза.

2. Ходьба и бег вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ - платформу).

3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Ежик».

И.п. – сед на коврик под правой стопой массажный мяч, спина прямая.

Этот мячик так хорош!

(Катать мячик стопой вперед – назад)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять

(Катать мячик по кругу)

Затем повторяем левой ногой.

5. Игровое упражнение «Мышка и мишка».

У мишки дом огромный.

Выпрямиться, встать на носки, подтянуться, посмотреть на руки – вдох.

У мышки очень маленький.

Присесть, обхватить руками колени, опустить голову.

Мышка ходит к мишке в гости

(ВЫДОХ)

Он же к ней не попадет.

(повторить 5 – 6 раз)

Занятие №12.

Структура занятия.

1. Приветствие «Я вас рада видеть».

Педагог обращается к детям: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А вы рады видеть друг друга? Скажите об этом». Дети по кругу приветствуют друг друга рад тебя видеть, Кирилл!».

2. Игра «Прокати мяч»

Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.

На игровой площадке воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок может сидеть, раздвинув ноги или «по-турецки». Воспитатель становится в центре и катит мяч по очереди каждому ребенку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

Основное в этой игре не сила, а точность катания мяча.

2. Игровое упражнение «Скати и догони».

Прокатить мяч с горки, догнать его и взять в руки.

3. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик».

По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте. **По сигналу** (свисток) останавливаться).

4. Рефлексия. Звучит песня «Раскрасим мир по- новому».

Дети танцуют