

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 97»
(МБДОУ № 97)



«97-ТӢНОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНӢЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ
(97-ТӢНОМЕРО ШДМКВУ)

426000, г. Ижевск, пер. Широкий, 277, 426008, г. Ижевск, ул. К. Маркса, 277,

тел.: (3412) 43-28-18, mbdou97@bk.ru

Принято:

на Педагогическом Совете ДОУ

№1 от 03.09.2024

Согласовано с Советом родителей

от 03.09.2024

Утверждено

Приказом заведующего

№ 79- о/д от 03.09.2024

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
по овладению двигательными навыками
и развитию у детей 2-3 лет
физических способностей**

Срок реализации: 1 год

руководитель: Шакирова Э.Ю.

г. Ижевск

2024г.

Пояснительная записка

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

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать ежедневной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, беседы о здоровье.

Актуальность: В современных условиях развития общества, проблема здоровья детей является актуальной. Оздоровительная гимнастика развивает двигательную подготовленность детей; позволяет оставаться бодрым и энергичным, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Цель программы: Развитие физических коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование и закрепление осанки, укрепление дыхательной системы.

Практическую значимость программы: оздоровительной гимнастики состоит из систематически продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Оздоровительная гимнастика развивает координационные способности и функциональные силы организма детей дошкольного возраста, которая влияет на укрепление здоровья детей. Гимнастика раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать физические двигательные умения и навыки у детей в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Обучать диафрагмально - релаксационному дыханию;
- Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Прививать жизненно важно гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитию волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений;
- Формирование правильной осанки.

Решение задач требует соблюдения специальных подходов к обучению. Поэтому в своей программе опирается на следующие **принципы:**

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей;

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала, от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;

3. Принцип наглядности;

4. Принцип дифференцированного подхода:

- учет возрастных особенностей;

5. Принцип последовательности:

- увеличение количества повторений до оптимального;

6. Принцип оздоровительной направленности:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физиологических и психических функции организма;

7. Здоровье сберегающий принцип:

- Сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие физических и коммуникативных качеств у детей имевших низкий уровень развития;
- Улучшение деятельности всех систем организма;
- Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса,
- Улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличение мышечного тонуса;
- Растяжка мышцы, увеличение гибкости и ловкости;
- Снятие мышечного напряжения;
- Улучшение координации движений, повышение способности двигаться;
- Улучшение пластичности;
- Улучшение самочувствия и поднятие настроения;
- Укрепление мышц спины, тем самым появляется красивая осанка.

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Срок реализации: 1 учебный год.

Организация образовательного процесса

Оздоровительная гимнастика – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря гимнастике увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими.

Гимнастика проводится с детьми 2-3 лет, групповым способом, 1 раз в неделю. В группе 10-12 дошкольников.

Структура занятия по оздоровительной гимнастике:

Вводная часть

Специальные упражнения на осанку, в различных видах ходьбы, бега, укрепление свода стопы, координации движений.

Основная часть

В этой части используются упражнения суставной, силовой, дыхательной и ритмической гимнастики, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества ребенка; подвижные игры, которые развивают внимание, ориентацию в пространстве.

Заключительная часть

Восстановление организма после физических нагрузок.

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические физические упражнения

(общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры.

Физические упражнения – это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения

- Помогает естественному развитию организма ребенка и привитию потребности заботиться о своем здоровье;
- Увеличению жизненной емкости легких, улучшить физическую, интеллектуальную работоспособность;
- Укрепить осанку и свод стопы;
- Сформировать у дошкольников навыки самостоятельного выражения под музыку, развивать инициативу.

Дыхательная гимнастика

- Позволяет развивать гибкость, пластичность;
- Способствует исправлению нарушений осанки у детей за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц;
- Активизирует иммунные силы организма.

Учебно – тематический план работы

Название комплекса	Направления в работе	Период работы
Октябрь 1 – 2 занятие		Воспитание правильной осанки; развивать ощущение и внимание через гимнастику; закрепление силовых упражнений
3 -4 занятие		Воспитание правильной осанки; учить выполнять упражнения с напряжением; укреплять мышечный корсет, повышать эмоциональный тонус

<p>Ноябрь 1 – 2 занятие</p>		<p>Развивать и совершенствовать работу органов дыхания; создавать эмоциональный подъем на занятии</p>
<p>3 – 4 занятие</p>	<p>«Путешествие в страну выносливых»</p>	<p>Развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений</p>
<p>Декабрь 1 – 2 занятие</p>	<p>«Путешествие в страну ловких»</p>	<p>Воспитание правильной осанки; снять закомплексованность через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствовать двигательные способности</p>
<p>3 – 4 занятие</p>		<p>Развивать мышечную силу; способствовать выравниванию осанки; развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой</p>

Январь 1-2 занятие		Развивать чувство ритма, внимание; умение выдерживать количество повторений; формирование интереса к упражнениям
3-4 занятие		Воспитание правильной осанки; воспитание осознанного отношения к правилам при выполнении упражнений
Февраль 1 – 2 занятие		Развивать силу основных групп мышц, через гимнастику; закрепление силовых упражнений
3 – 4 занятие		Создавать радостное настроение на занятии; развивать силу основных групп мышц, через растяжку; воспитание правильной осанки

<p>Март 1 – 2 занятие</p>		<p>Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц; развивать фантазию</p>
<p>3 – 4 занятие</p>	<p>«Путешествие в страну находчивых»</p>	<p>Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; Совершенствовать работу органов дыхания</p>
<p>Апрель 1 – 2 занятие</p>	<p>«Путешествие в страну красивых и грациозных»</p>	<p>Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать и совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях</p>

3 – 4 занятие		Развивать выносливость организма, умение выдерживать ритм и количество повторений; создание положительных эмоций
1-2 занятие	Диагностика	Проверка силы мышц спины и выносливость мышц живота
3-4 занятие	Итоговое занятие для родителей	Показ результатов, достижений

Диагностика – проводится в начале и конце года; тест выявляет общий уровень физического развития.

Физические качества	Описание тестов	Требование к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края; выполняется наклон вперед с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только один раз	1. Поднять туловище из положения лежа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек. 2. Из положения лежа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

Перечень учебно – методического обеспечения:

1. Магнитофон
2. Наглядные пособия: карточки с описанием комплексов упражнений, игр
3. Спортивный зал
4. Инвентарь:
 1. Спортивные коврики
 2. Резиновые мячи
 3. Фитбол мячи
 4. Гимнастические палки

- 5. Обручи
- 6. Ребристые дорожки
- 7. Шнуры
- 8. Веревочки
- 5. Велотренажеры
- 6. Беговая дорожка

Список литературы:

1. Калюжнова И.А. «Здоровый позвоночник» М, 2006г.
2. Назарова А.Г. « Основное методическое пособие по игровому стретчингу»
3. Константинова А.И. «Игровой стретчинг», учебно- метод. Центр «Аллегро» С-П, 2004г.
4. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет», ТЦ Сфера М, 2010г.
5. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозаика. Синтез. М,2011г.
6. «Здоровячок» Воронеж 2007г.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» М, «Просвещение» 2006г.

Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 32 учебные недели, 1 час в неделю, общее количество часов – 32.

Месяц	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов
Октябрь	1	4	4
Ноябрь	1	4	4
Декабрь	1	4	4
Январь	1	4	4
Февраль	1	4	4
Март	1	4	4
Апрель	1	4	4
Май	1	4	4
Итого		32	32