

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 50»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 6

« 06 » 09 2016 год

*Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 6  
от 06.09.2016*

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ ДС № 50

И.В. Загрядская  
« 06 » 09 2016 год

*Утверждено  
для  
подписи  
Зав. ДОУ И.В. Загрядская  
06.09.2016*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПОИГРАЙ-КА»

Срок реализации 1 год

1 год обучения – дети 2-3 лет

Программа разработана:  
Цурановой Оксаной Егоровной,  
инструктором по физической культуре  
высшей квалификационной категория

## Содержание

| <b>№п/п</b> | <b>Основные разделы программы</b>            | <b>Стр.</b> |
|-------------|----------------------------------------------|-------------|
| <b>1.</b>   | <b>Целевой раздел</b>                        |             |
| 1.1.        | Пояснительная записка                        | 3           |
| 1.2.        | Актуальность                                 | 4           |
| 1.3.        | Концептуальные подходы                       | 5           |
| 1.4.        | Принципы реализации программы                | 6           |
| 1.5.        | Цель и задачи реализации программы           | 6           |
| 1.6.        | Особенности возрастной группы детей          | 7           |
| 1.7.        | Планируемые результаты освоения программы    | 7           |
| 1.8.        | Мониторинг                                   | 7           |
| 1.9.        | Формы промежуточной аттестации воспитанников | 7           |
| <b>2.</b>   | <b>Содержательный раздел</b>                 |             |
| 2.1.        | Содержание программы                         | 8           |
| 2.2.        | Методы и приемы обучения                     | 9           |
| 2.3.        | Структура игровых занятий                    | 9           |
| 2.4.        | Сроки реализации программы                   | 10          |
| <b>3.</b>   | <b>Организационный раздел</b>                |             |
| 3.1.        | Формы организации деятельности               | 10          |
| 3.2.        | Режим занятий                                | 10          |
| 3.3.        | Учебно-тематический план                     | 10          |
| 3.4.        | Календарный учебный график                   | 11          |
| 3.5.        | Материально-техническое оснащение занятий    | 12          |
| 3.6.        | Список литературы                            | 13          |

# **1. Целевой раздел**

## **1.1.Пояснительная записка**

Здоровье-самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои, и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы современной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья. Надо разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья, начиная с раннего возраста: вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Физическое развитие ребенка является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Без физической культуры полноценное здоровье невозможно.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»), вступивший в силу с 1 января 2014 г., актуализирует данную проблему, уделяя дошкольному детству особое внимание. Согласно ФГОС ДО «...Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, ... на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)» [8].

В настоящее время значительно возросло количество детей с различными патологическими формами заболевания. Очень мало детей, поступающих в детский сад, имеют первую группу здоровья. Одна из основных причин – это малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают завлечь ребенка спокойными играми, просмотром мультфильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после протяженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит, спокойней будет.

Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым, ибо движение – это преграда любой болезни. Полное удовлетворение в движении особенно важно в раннем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду мы разработали дополнительную общеобразовательную программу «Поиграй-ка». Благодаря занятиям в кружке есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва)
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

## **1.2.Актуальность**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.

Ранний возраст – это важный и ответственный этап развития человека. В это время ребенок остро переживает даже кратковременную разлуку с мамой.

Двигательный опыт детей чрезвычайно мал. В этот период ребенок учится многому: осваивает ходьбу, разнообразные действия.

С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой, способствующих развитию его физиологических систем, которые определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций. Физическое развитие детей раннего возраста имеет целью укрепление здоровья, обеспечение оптимального двигательного режима, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование основных движений (ходьба, бег, лазание и метание), а также развитие физических качеств. Оно способствует выработке у детей привычки к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту. Движения способствуют поддержанию постоянства внутренней среды организма, улучшают питание тканей, способствуют воспитанию чувства ритма, обладают антистрессовым действием. Благодаря правильно организованной физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста создаются благоприятные условия для лучшего обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается пищеварение.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может, выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий.

Программа «Поиграй-ка» направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему здоровью, на развитие всех видов движений, физических

способностей, речи, познавательной деятельности. Оздоровительные занятия по программе «Поиграй-ка» проводятся в спортивном зале, что позволяет увеличить физическую нагрузку за счет большой двигательной активности. Каждое занятие по развитию двигательной активности нужно выстроить так, чтобы процесс «я учусь ходить, бегать, прыгать, ползать» не стал скучным, нудным, однообразным и монотонным».

Необходимо стимулировать желание детей заниматься двигательной активностью, создать эмоциональный комфорт.

Большое внимание на желание детей подвигаться оказывает музыка + игра. Играя, ребенок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя глубокой технической отработки.

Сюжет + игра + музыка + движение, творят чудеса. Все вместе взятое создает положительные эмоции, способствуют физическому развитию, развивают воображение и физические навыки. Они облегчают процесс вхождения в группу и замкнутым, и гиперактивным детям, включая их в интересную совместную деятельность.

В процессе таких занятий дети получают новый опыт, развивают социальные, эмоциональные, физические и интеллектуальные способности.

Важной особенностью этих занятий является и то, что они учат детей фокусировать внимание и не только активно участвовать, но и слушать и наблюдать.

Музыкальное сопровождение способствует эстетическому развитию, а образность сюжетов развивает фантазию и творческие способности.

В процессе групповых занятий все дети включены в активное творческое и социальное взаимодействие, при этом каждый ребенок может побыть в центре внимания. На занятиях применяются физические упражнения в сочетании с здоровьесберегающими технологиями (логоритмика, дыхательная гимнастика, самомассаж), что способствует развитию координации движений и речи, мелкой моторики рук. Связь движений и речи нормализует состояние мышечного тонуса, помогает освободиться от эмоциональной и двигательной зажатости, способствует координации процессов дыхания. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Все здоровьесберегающие технологии позволяют решать следующие задачи: создание эмоционального комфорта; установление контакта с взрослым через игру; развитие устной речи детей через сочетание слов с движением.

Отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе, включающие различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей, программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагогов.

### **1.3. Концептуальные подходы**

Теория А.В. Запорожца о самоценности дошкольного периода в жизни ребенка, в соответствии с которой главной линией его развития является амплификация (обогащение) наиболее значимыми для него формами и способами деятельности.

Теория Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева о деятельностном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно его ведущего вида – игры) для развития ребенка.

Теория Л.А. Венгера о развитии способностей, утверждающая, что основная линия в развитии ребенка – способности, позволяющие ему самостоятельно анализировать, находить новые варианты решений в проблемных ситуациях.

Теория А. С. Выготского о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.

Теория И.А. Аршевского об энергетическом правиле деятельности скелетной мускулатуры растущего организма.

Теория А.А. Маркосяна а надежности, дублировании и пластичности в становлении физиологических систем у ребенка.

#### **1.4. Принципы реализации программы**

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- **принцип индивидуализации** это определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка;
- **принцип систематичности** это непрерывность и регулярность занятий;
- **принцип наглядности** заключается в безукоризненном показе упражнений педагогом;
- **принцип повторяемости материала** предполагает повторение вырабатываемых двигательных навыков;
- **принцип сознательности и активности** в обучении, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.
- **принцип личностно-ориентированного взаимодействия** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- **принцип интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- **Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма

#### **1.5. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы:** удовлетворение естественной биологической потребности детей раннего возраста в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

**Развивающие:**

- Развивать крупную и мелкую моторику
- Развивать дыхание
- Регулировать мышечный тонус
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание)

**Воспитательные:**

- Воспитывать положительный эмоциональный настрой на занятия физкультурой
- Формировать общение детей со сверстниками через движение

**Адресат:** программа будет интересна инструкторам по физической культуре и педагогам дошкольного образования.

## **1.6. Особенности возрастной группы детей**

### **Особенности физического развития детей**

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т.д.

## **1.7. Планируемые результаты освоения программы**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями, активизируется речь с помощью пальчиковой гимнастики, натренируется дыхательная система, повысится двигательная активность.

## **1.8. Мониторинг**

Чтобы эффективность занятий была высокой, важно правильно распределить физическую нагрузку — необходимо проводить медико-педагогический контроль, учитывая состояние здоровья и особенности каждого ребенка.

Врач педиатр ДОО проводит комплексную оценку состояния здоровья детей: обследование физического развития и состояния здоровья, составление рекомендаций по каждому ребенку. Осуществляется медицинский контроль состояния здоровья детей: допуск к физкультурным занятиям после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от диагноза каждого ребенка, качественную и количественную оценку эффективности физкультурных занятий.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь — май). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

## **1.9. Формы промежуточной аттестации воспитанников**

Промежуточная аттестация воспитанников проводится 2 раза в год (в январе и мае) в форме открытого занятия для родителей. В течение года оформляются фотовыставки. Проводятся индивидуальные консультации с родителями.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание программы**

В программе используются следующие виды физических упражнений:

- Двигательные упражнения с подтекстовкой (ходьба, бег, прыжки):

Содержание: ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- Общеразвивающие упражнения с предметами:

Содержание: общеразвивающие упражнения с колечком, с кубиками, с ленточками, с мячом, с мячом-ежиком, с погремушками.

- Основные движения (подлезания, перешагивания, с предметами и др.)

Содержание: подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; ходьба перешагивая предметы, по массажной дорожке для профилактики плоскостопия; бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно.

- Логоритмика

Содержание: логоритмические упражнения «Совушка-Сова», «Как у нашего кота», «Солнышко-солнышко», «Водичко-водичко», «Хомка-хомка», «Наша уточка».

- Самомассаж

Содержание: поглаживание, пощипывание, постукивание. «Поезд», «Стенка, стенка...», «Нарисуй солнышко», «Где наши пальчики», «Ежик», «Устали наши ножки»

- Упражнения на развитие дыхания

Содержание: «Петушок», «Пузырики», «Насосик», «Самолетик», «Мышка и мишка», «Ветерок»

- Пальчиковая гимнастика

Содержание: «Зайчики», «Мышки», «Кот на печи», «Курочка», «Зима», «Ладушки-ладушки»

- Подвижные игры:

Содержание: С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## 2.2. Методы и приемы обучения

**Игровой метод.** Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

**Наглядный метод** – показ выполняемых упражнений педагогом.

## 2.3. Структура игровых занятий

Структура занятий традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал. Комплекс рассчитан на два занятия. Занятия проводятся в игровой форме, учитывая возрастные особенности детей. Это может быть игра-путешествия, по сказкам,

Разминка – 1 мин Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.

Вводная часть физкультурного занятия в первой младшей группе направлена на повышение эмоционального состояния детей, активизацию их внимания, адаптацию организма к увеличению физической нагрузки. В её содержание включаются разновидности ходьбы, передвижений, бега или подвижные игры с элементами этих видов движений, упражнения корригирующего характера, например, на укрепление мышц стопы и дыхательной мускулатуры. Увлечь детей, позитивно настроить их на предстоящую двигательную деятельность помогает творческое использование педагогом разнообразных игровых методов и приёмов. Например, дети не просто шагают в колонне за педагогом, а идут по «лесной тропинке», перешагивают через препятствия. Затем они увидели лесных птиц и «летают» с ними на поляне, выполняя беговые упражнения, а когда «птицы» устали — они подышали свежим лесным воздухом, взмахивая крыльями вверх-вниз и т.д. «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Педагог читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: *мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*. Заканчивается вводная часть построением в круг или свободным построением по ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

**Основная часть** (самая большая по объёму и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений

по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

*Заключительная часть*, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, проводятся малоподвижные игры.

## 2.4.Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 2-3 лет.  
Наполняемость группы 10 человек.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Формы организации деятельности

Чтобы создать условия для удобного и многократного повторения движений, педагог использует разные способы организации детей в зависимости от задач занятия, размеров помещения, наличия оборудования и пр.

При *фронтальном способе* все дети выполняют упражнения одновременно. Этот способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Педагог имеет возможность индивидуализировать нагрузку для отдельных детей, оказывать им необходимую помощь.

При *поточном способе* все дети выполняют движения «потоком», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему. Этим способом пользуются, когда у детей имеются достаточные двигательные умения.

### 3.2. Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность 1-го занятия 10 мин., проводятся в спортивном зале.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно-оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

### 3.3. Учебно-тематический план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПОИГРАЙ-КА»

| №<br>п/п | Наименование<br>темы                                          | Количество<br>часов |        |          | Форма<br>контроля           |
|----------|---------------------------------------------------------------|---------------------|--------|----------|-----------------------------|
|          |                                                               | Всего               | Теория | Практика |                             |
| 1.       | Вводное занятие. Знакомство со спортивным залом               | 1                   | 1      | -        | Анкетирован<br>ие родителей |
| 2.       | Двигательные упражнения с подтекстовкой (ходьба, бег, прыжки) | 10                  |        | 10       | Декабрь<br>мастер-класс     |

|    |                                                                       |           |          |           |                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------------------------|
|    |                                                                       |           |          |           | для<br>родителей                         |
| 3. | Общеразвивающие упражнения с предметами                               | 9         |          | 9         | Январь<br>оформление<br>фотовыставк<br>и |
| 4. | Основные движения (подлезания, перешагивания, с предметами, бросание) | 14        |          | 14        | Май-<br>открытое<br>занятие              |
| 5. | Логоритмика                                                           | 8         |          | 8         |                                          |
| 6. | Пальчиковая гимнастика                                                | 8         |          | 8         |                                          |
| 7. | Упражнения на развитие дыхания                                        | 8         |          | 8         |                                          |
| 8. | Подвижные игры                                                        | 14        |          | 14        |                                          |
|    | <b>ВСЕГО</b>                                                          | <b>72</b> | <b>1</b> | <b>71</b> |                                          |

**Примечание:** в соответствии с СанПиН **2.4.1.3049-13** (п.11.10) продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 2-3 лет – не более 10 минут. Одно занятие с детьми в учебном плане указано как учебный час

### 3.4. Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ПОИГРАЙ-КА»

| №<br>п/п | Ме<br>ся<br>ц | День недели                                                       | Время<br>проведения<br>занятия                                        | Фор<br>ма<br>зая<br>ния | Кол-во<br>заняти<br>й в<br>месяц | Тема занятия                                                                                                  | Место<br>проведе<br>ния | Форма<br>контроля                               |
|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| 1.       | Сентябрь      | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 11.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое    | 8                                | №1 «Давайте<br>познакомимся»<br>№2 «Пойдем в гости<br>кошечке»<br>№3 «В гости к мишке»<br>№4 «Курочка ряба»   | Спортивный<br>зал       | Оперативны<br>й контроль<br>зам. зав. по<br>ВМР |
| 2.       | Октябрь       | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 11.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое    | 8                                | №5 «Разноцветные<br>ленточки»<br>№6 «У нас в гостях<br>собачка»<br>№7 «Воробушки»<br>№8 «Наш огород»          | Спортивный<br>зал       | Оперативный<br>контроль зам.<br>зав. по ВМР     |
| 3.       | Ноябрь        | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 11.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое    | 8                                | №9 «Мой веселый звонкий<br>мяч»<br>№10 «Птички летают»<br>№11 «Игрушки»<br>№12 «Репка»                        | Спортивный<br>зал       | Оперативны<br>й контроль<br>зам. зав. по<br>ВМР |
| 4.       | Декабрь       | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 11.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое    | 8                                | №13 «Цветные автомобили»<br>№14 «Путешествие в лес»<br>№15 «В гости к Песик-<br>Барбосику»<br>№16 «В зоопарк» | Спортивный<br>зал       | Оперативный<br>контроль зам.<br>зав. по ВМР     |
| 5.       | Январь        | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 1.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус)  | Групповое<br>игровое    | 8                                | №17 «Игрушки»<br>№18 «Хомка-хомячок»<br>№19 «Зимние забавы»<br>№20 «Цирк»                                     | Спортивный<br>зал       | Оперативный<br>контроль зам.<br>зав. по ВМР     |

|    |         |                                                                   |                                                                      |                      |   |                                                                                                                  |                    |                                                    |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|
| 6. | Февраль | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 1.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое | 8 | №21 «Курочка и цыплята»<br>№22 «Ёжики»<br>№23 «Волк и семеро козлят»<br>№24 «Паровозик»                          | Спортив<br>ный зал | Оператив<br>ный<br>контроль<br>зам. зав.<br>по ВМР |
| 7. | Март    | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 1.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое | 8 | №25 «Мы за солнышком<br>шагаем»<br>№26 «Разноцветные<br>шарики»<br>№27 «Как у нашего кота»<br>№28 «Попрыгунчики» | Спортивный<br>зал  | Оперативны<br>й контроль<br>зам. зав. по<br>ВМР    |
| 8. | Апрель  | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 1.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое | 8 | №29 «Пчелка»<br>№30 «Обезьянки»<br>№31 «Воробушки»<br>№32 «Теремок»                                              | Спортив<br>ный зал | Оператив<br>ный<br>контроль<br>зам. зав.<br>по ВМР |
| 9. | Май     | Среда, пятница<br>(1 корпус)<br>Вторник,<br>четверг<br>(2 корпус) | 1.15-11.25<br>11.35-11.45<br>(1 корпус)<br>11.35-11.45<br>(2 корпус) | Групповое<br>игровое | 8 | №33 «Колобок»<br>№34 « Муравьишки»<br>№35 «Мой веселый мячик»<br>№36 «Погремушки»                                | Спортив<br>ный зал | Оператив<br>ный<br>контроль<br>зам. зав.<br>по ВМР |

**Примечание:** каждый комплекс рассчитан на два занятия

### **3.5. Материально-техническое оснащение занятий**

#### **1. Спортивный зал - оснащен:**

##### *1.1. Спортивным оборудованием:*

- мячи (разного диаметра) – 10 шт.,
- массажные мяч (разного диаметра) – 10 шт.,
- обручи (разного диаметра) – 10 шт.,
- кольца плоские разного диаметра - 10 шт.,
- дуги для подлезания – 4 шт.,
- маты – 2 шт.,
- кубики- 20 шт.
- цветные ленточки -10 шт.
- мешочки с песком – 10 шт.
- канат – 2 шт.,
- массажеры для ног – 6 шт.,
- корректирующие дорожки (камешки)– 2 шт.,
- коврики для ОРУ – 10 шт.
- массажные коврики -15 шт.
- маски для подвижных игр
- массажные валики – 4 шт.
- массажные следы – 4 шт.
- массажные кочки -2 шт.
- спортивный комплекс «Геркулес»
- «Перекасти поле»
- Сухой бассейн
- Фишки для ориентира

#### **2. Технические средства обучения:**

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал

#### **3. Игрушки:**

- Заяц
- Мишка
- Киска
- Собачка
- Колобок

### 3.6. Список литературы

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с.
2. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. -92с.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с. – (Программа развития)
4. Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 96с – (Ранний возраст).
5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва) [Электронный ресурс].URL: <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 28.08.2015).