

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимир
«Центр развития ребенка – детский сад №114»

Принята на заседании совета педагогов
Протокол № 1
«2» сентября 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Не болей-ка»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности - базовый
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Курсакова Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка(№ стр 3)
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы (№ стр 12)
- 1.3. Содержание программы(№ стр 13)
Учебно-тематический план (№ стр13- 15)
- 1.4. Планируемые образовательные результаты (№ стр28-29)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Условия реализации программы(№ стр 30)
- 2.2. Формы аттестации(№ стр 31)
- 2.3. Методические материалы(№ стр 31)
- 2.4. Список литературы(№ стр 34)

Приложения:

Оценочные материалы(№ стр 36)

Лист внесения изменений и дополнений в программу(№ стр 38)

- 2.5. Возрастные характеристики особенностей развития детей 2- 3 и 3- 4
года.....
(№ стр 39)

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Неболей – ка**» имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Концептуальная идея

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка «Неболейка» по здоровьесбережению.

Новизна программы

Существует множество программ имеющих физкультурно – спортивную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий ориентированных на профилактику детей именно нашего детского сада.

Программа состоит из организованной и самостоятельной деятельности детей, игр, загадывания и разгадывания загадок, рассказывания стихов, бесед – рассуждений, рассказывания сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица,

подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки.

Актуальность программы.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Неболей – ка», базовый уровень, имеет физкультурно – спортивную направленность.

- осуществляется на платной основе

- специфика реализации - групповая

- количество детей в группах – 5 – 6 человек. Группы формируются с учётом возрастнo – психологических особенностей обучающихся.

форма обучения - очная

- программа рассчитана на на 1 год. Продолжительность занятий 15 мин. Проводится 2 занятия в неделю во второй половине дня.

- продолжительность занятий – 15 минут общее количество часов в год 20,5

- классификацию программ дополнительного образования детей:

- по степени авторства – модифицированная
- по уровню усвоения - базовая
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные): формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие (метапредметные): развивать физические качества личности - силу, выносливость, гибкость. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

Образовательные (предметные): формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп. Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно - тематический план.

№	Направлени я	Цели	Формы работы, приемы	Кол-во часов			Формы контроля
				все го	тео рия	пра кти ка	
1	Дыхательна я гимнастика	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот	Комплексы упражнений, Игры Массаж, самомассаж	3,4	0,6 8	2,7 2	Практическая работа
2	Мелкая моторика	Развивать мелкую моторику рук.	Игры со словами Дидактические игры	3,4	0,6 8	2,7 2	Практическая работа
3	Развитие основных движений	Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.	Подвижные игры задания	3,4	0,6 8	2,7 2	Практическая работа
4	Гимнастика для глаз	Тренировать, развивать мышцы глаз.	Комплексы упражнений задания	3,4	0,6 8	2,7 2	Практическая работа

5	Профилактика плоскостопия	Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.	Упражнения для мышц ног. Самомассаж спины и стоп. Самомассаж массажными мячами.	3,4	0,68	2,72	Практическая работа
6	Релаксация	Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.	Упражнения на дыхание и расслабление.	3,5	0,68	2,82	Практическая работа
Профилактика нарушения осанки				20,5	4,08	16,42	
итого							

Содержание.

Дата	Занятия и упражнения	Средства обучения
<u>Сентябрь</u>	Дых. упр-е: «Надуй шарик»	<i>Учить детей дышать правильно.</i>

1 неделя	<p>П/игра: «Поровненькой дорожке»</p> <p>Пальч. гимн: «Замок»</p>	<p><i>Упражнять в ходьбе, прыжках по ограниченной поверхности.</i></p> <p><i>Развивать мелкую моторику рук.</i></p>
2 неделя	<p>Дых. упр-е: «Волшебные пузырьки»</p> <p>П/игра: «Вот поезд наш едет»</p> <p>Пальч. гимн: «Семья»</p>	<p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать друг за другом.</i></p> <p><i>Активизировать движения пальцев рук.</i></p>
3 неделя	<p>Пальч. гимн: «Осенний букет»</p> <p>П/игра: «Раздувайся пузырь»</p> <p>Дых. упр-е: «Насос»</p>	<p><i>Развивать моторику обеих рук.</i></p> <p><i>Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.</i></p> <p><i>Учить детей дышать глубоко и равномерно.</i></p>
	<p>Дых. упр-е: «Трубач»</p>	<p><i>Тренировать дыхательную мускулатуру.</i></p>

4 неделя	<p>П/игра: «Осенние листочки»</p> <p>Пальч. гимн: «По грибы»</p>	<p><i>Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.</i></p> <p><i>Тренировать мелкую моторику рук.</i></p>
<p><u>Октябрь</u></p> <p>1 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Ветер»</p> <p>П/игра: «Солнышко и дождик»</p> <p>Пальч. гимн: «Как живешь?»</p> <p>Ходьба по массажным коврикам</p>	<p><i>Развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</i></p> <p><i>Развивать мышечную мускулатуру рук</i></p>
2 неделя	<p>Пальч. гимн: «Дождик»</p> <p>П/игра: «Самолеты»</p> <p>Дых. Упр-е: «Кораблик»</p>	<p><i>Развивать гибкость кистей рук.</i></p> <p><i>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.</i></p> <p><i>Учить детей бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.</i></p> <p><i>Учить детей дуть на лёгкие предметы.</i></p>

	Игра с массажными ёжиками	
3 неделя	<p>Дых. упр-е: «Осенние паутинки»</p> <p>П/игра: « Поезд»</p> <p>Пальч. гимн: «Дружба»</p>	<p><i>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками.</i></p> <p><i>Учить детей сочетать движения пальцев с текстом</i></p>
4 неделя	<p>Пальч. гимн: «Встали пальчики»</p> <p>П/игра: «Зайка серенький сидит»</p> <p>Дых. упр-е: «Листья шуршат»</p>	<p><i>Развивать движения пальцев рук.</i></p> <p><i>Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.</i></p> <p><i>Учить делать глубокий вдох и выдох</i></p>
<u>Ноябрь</u> 1 неделя	<p>Упр-е на осанку : «Начинается разминка»</p> <p>П/игра: «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p><i>Укреплять мышцы рук и спины.</i></p> <p><i>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.</i></p> <p><i>Тренировка медленного ровного вдоха и выдоха.</i></p>

	<p>Дых. Упр-е: «Дует ветерок»</p> <p>Ходьба с мешочками на голове</p>	
2 неделя	<p>Пальч. гимн: «Котята»</p> <p>П/игра: «Хлопать куколка умеет»</p> <p>Дых. упр-е: «Дыхание»</p>	<p><i>Развивать подвижность кистей рук.</i></p> <p><i>Закреплять ходьбу, прыжки, приседания.</i></p> <p><i>Улучшить функцию дыхания, осваивать носовое дыхание.</i></p>
3 неделя	<p>Артикул. гимн: «Часики»</p> <p>П/игра: «Игровая»</p> <p>Дых. упр-е: «Варим кашу»</p>	<p><i>Учить кончиком языка тянуться к уголкам рта, развивать артикуляцию.</i></p> <p><i>Развивать координации движений, умение ориентироваться в пространстве.</i></p> <p><i>Развивать фонационный выдох.</i></p>
4 неделя	<p>Пальч. гимн: «Ёлочка»</p> <p>П/игра: «Лохматый пес»</p>	<p><i>Развивать мелкую моторику рук.</i></p> <p><i>Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.</i></p>

	Упр-е на осанку: «Не забудем про осанку»	<i>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</i>
<u>Декабрь</u> 1 неделя	Гимн для глаз: «Елочка» Пальч. гимн: «Наши пальцы» Дых. упр-е: «Шарик» Ходьба по массажным коврикам	<i>Профилактика зрения.</i> <i>Учить умению управлять своими движениями.</i> <i>Учить делать глубокий вдох и выдох</i>
2 неделя	Пальч. гимн: «Птичка» П/игра: «Птички в гнездышках» Дых. упр-е: «Снег»	<i>Развивать подвижность пальцев рук.</i> <i>Учить детей ходить и бегать в рассыпную; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя.</i> <i>Формирование умения делать плавный и длительный выдох.</i>
3 неделя	Артикул. гимн: «Лошадка». П/игра: «Снежок»	<i>Учить выдвигать язык вперед и убирать его в глубь рта.</i> <i>Упражнять детей в беге, бросании; развивать умение действовать согласованно.</i>

	Пальч. гимн: «Мы во двор пошли гулять»	<i>Развивать память. Умение заучивать стихи.</i>
4 неделя	Дых. упр-е: «Каша кипит» П/игра: «Два Мороза» Упр-е на осанку: «Раз, два дружно встали»	<i>Учить набирать воздух делая вдох, при выдохе произносить звук. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</i>
<u>Январь</u> 1 неделя	Пальч. гимн: «Правая и левая» П/игра: «Мыши и кот» Проф. лоскост: «Был у зайки огород»	<i>Развивать координации движений. Закреплять бег на носках, не наталкиваясь друг на друга. Предупреждать плоскостопия; Тренировать мышцы стоп</i>
2 неделя	Гимн. для глаз: «С добрым утром!» П/игра: «Снежинки и ветер»	<i>Тренировка мышцы глаз (век). Упражнять детей в беге; приучать детей слушать внимательно сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Учить выдвигать язык до верхней губы.</i>

	<p>Артикул. гимн: «Маляр»</p>	
3 неделя	<p>Пальч. гимн: «Бойцы-молодцы»</p> <p>Проф. плоскот: «Башмачки»</p> <p>Дых. упр-е: «Дровосек»</p>	<p><i>Развивать моторику обеих рук.</i></p> <p><i>Укреплять свода стопы и мышцы ног.</i></p> <p><i>Учить детей дышать правильно и равномерно</i></p>
4 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Мы разминку начинаем»</p> <p>П/игра: «Зайка серенький сидит»</p> <p>Гимн. для глаз: «Открываем глазки – раз</p>	<p><i>Развивать и укреплять мышцы спины и гибкость позвоночника.</i></p> <p><i>Учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста.</i></p> <p><i>Тренировать мышцы глаз.</i></p>
<u>Февраль</u> 1 неделя	<p>Дых. упр-е: «Спускай воздух»</p> <p>П/игра: «Займи скворечник»</p>	<p><i>Развивать фонационный выдох.</i></p> <p><i>Упражнять в беге, ходьбе; приучать начинать движения и останавливаться по сигналу воспитателя.</i></p> <p><i>Развивать подвижность кистей рук</i></p>

	Пальч. гимн: «Снежок»	
2 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Не спешить, не отставать»</p> <p>П/игра: «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Дых. упр-е: «Выдуваем пузыри»</p>	<p><i>Учить правильной осанке, умению сохранять спину прямой.</i></p> <p><i>Учить детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.</i></p> <p><i>Укрепление дыхательной мускулатуры.</i></p>
3 неделя	<p>Гимн. Для языка: «Послушный язычок»</p> <p>Пальч. гимн: «Засолка капусты»</p> <p>Релакс: «Любопытная Варвара»</p>	<p><i>Тренировать мышцы языка.</i></p> <p><i>Развивать подвижность кистей рук.</i></p> <p><i>Учить правильно расслаблять мышцы шеи.</i></p>
4 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Дружно встали на разминку»</p> <p>П/игра: «Серый зайка умывается»</p>	<p><i>Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса.</i></p> <p><i>Развивать культурно-гигиенические навыки.</i></p>

	<p>Дых. упр-е: «Цветочный магазин»</p>	<p><i>Тренировка глубокого медленного вдоха через нос.</i></p>
<p><u>Март</u></p> <p>1 неделя</p>	<p>Проф. плоскост: «Пройди по ребристой дорожке»</p> <p>П/игра: «Птички летают»</p> <p>Гимн. Для глаз: «Лучик солнца»</p>	<p><i>Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.</i></p> <p><i>Упражнять в беге; учить детей прыгать с невысоких предметов.</i></p> <p><i>Укреплять глазодвигательные мышцы.</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Насос»</p> <p>П/игра: «Кот Васька»</p> <p>Артикул. гимн: «Зарядка для язычка»</p>	<p><i>Тренировать делать вдох и выдох с произнесением звука.</i></p> <p><i>Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, не подталкивать бегущего впереди.</i></p> <p><i>Вырабатывать умение, расслаблять мышцы языка, удерживать его широким,</i></p>
<p>3 неделя</p>	<p>Пальч. гимн: «Апельсин»</p>	<p><i>Развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста.</i></p> <p><i>Упражнять в беге. Развивать внимания ловкости и быстроты.</i></p>

	<p>П/игра: Ножки бежали по дорожке»</p> <p>Упр-е на осанку: «Отдых наш- физкультминутка»</p>	<p><i>Развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног.</i></p>
4 неделя	<p>Дых. упр-е: «Подуй на вертушку»</p> <p>П/игра: «У медведя во бору»</p> <p>Релакс: «Ванька - Встанька»</p>	<p><i>Тренировать выдох с длительным произнесением звука.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать друг за другом, сначала держась друг за друга, затем не держась.</i></p> <p><i>Учить поднимать плечи как можно выше, сняв напряжение, сбросить плечи вниз.</i></p>
<u>Апрель</u> 1 неделя	<p>Гимн. для глаз: «Зайчики».</p> <p>П/игра: «Пузырь»</p> <p>Релакс: «Загораем»</p>	<p><i>Тренировать, развивать мышцы глаз.</i></p> <p><i>Учить детей делать круг то шире, то уже.</i></p> <p><i>Развивать координации движений.</i></p>

2 неделя	<p>Проф. плоскост: « Ходьба по пуговицам»</p> <p>П/игра: «Зайцы и волк»</p> <p>Дых. упр-е: «Мой воздушный шарик»</p>	<p><i>Закреплять навыки правильной установки стоп на напряжение мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.</i></p> <p><i>Выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох.</i></p>
3 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Чтоб совсем проснуться»</p> <p>П/игра: «Карусель»</p> <p>Релакс: Шалтай - Болтай»</p>	<p><i>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</i></p> <p><i>Развивать координации движения, умение ориентироваться в пространстве.</i></p> <p><i>Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.</i></p>
4 неделя	<p>Пальч. гимн: «Цветок»</p> <p>П/игра: «Цыплята и коршун»</p>	<p><i>Развивать координацию движений рук, мелкую моторику</i></p> <p><i>Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.</i></p>

	Дых. упр-е: «Сдуй листочек»	<i>Учить делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот.</i>
<u>Май</u> 1 неделя	Упр-е на осанку: «Рябинка» П/игра: «Поймай комара» Гимн. для глаз: «Солнышко и тучки»	<i>Вырабатывать правильную осанку.</i> <i>Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</i> <i>Развивать глазомер.</i>
2 неделя	Пальч. гимн: «Насекомые» П/игра: «Воробушки и автомобиль» Релакс: «Штанга»	<i>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.</i> <i>Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.</i> <i>Учить расслаблять мышцы рук, ног, корпуса.</i>
3 неделя	Проф. плоскост: «Ёжик». П/игра: «Воробушки и кот»	<i>Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</i> <i>Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, быстро убегать, находить свое место.</i>

	Дых. упр-е: «Яблоня»	<i>Развивать умение координировать носовое и ротовое дыхание.</i>
4 неделя	Упр-е на осанку: «Мы проверили осанку» Гимн. для глаз: «Кошка» Дых. упр-е: «Корова»	<i>Сохранение осанки с удерживанием туловища.</i> <i>Профилактика остроты зрения.</i> <i>Тренировать в интенсивном прерывистого выдоха с произнесением звуков.</i>

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Воспитательные (личностные): сформированы представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие (метапредметные): развиты физические качества личности - сила, выносливость, гибкость. Воспитанники проявляют самостоятельность в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

Образовательные (предметные): сформированы двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря. Умеют переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание

на правильную осанку, на параллельную постановку стоп. Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Спортивно – игровой комплекс: мягкие модули, массажные коврики для профилактики плоскостопия, оборудование для дыхательных игр, массажные мячи, мешочки с песком, игры для мелкой моторики, гимнастические палки, обручи (все по 15 штук) , дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками и т.д).

Информационное обеспечение.

Аудиозаписи классической музыки, видео, фото.

Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог с высшим или средне-специальным педагогическим образованием по профилю преподаваемого предмета (инструктиор по физ воспитанию, воспитатель)

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- фотовыставки
- итоговая работа на свободную тему

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

План организации игрового процесса.

Идем по мостику (2—4 года) Обучение ребенка правильной ходьбе. На полу (площадке) проводится линия. Детей поддерживают вначале в ходьбе по прямой, приговаривая: «Идем по мостику...» Затем, с 3 лет, добавляют ходьбу зигзагом (между кубиками)

Кошечка (2—3 года) Ребенок ползет на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на гигиенической подстилке.

Кач-кач (2-3 года). Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора лечебной физкультуры раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Повторяют 2—6 раз.

Воробьи (2—3 года). Взрослый побуждает ребенка подпрыгивать на обеих ногах. Взрослый держит ребенка под мышки, а позже за плечи (лицом к себе). Далее держит ребенка за одну руку и прыгает вместе с ним.

Качели (2—3 года). Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях, и щиколотках на устный счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения; ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.

Тучи и ветер (2—3 года). Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он бежит как туча, которую гонит по небу ветер.

«Собачка» (2—3 года). Ребенок становится на четвереньки, как собачка (показать игрушку – собачку). Собачка идет — ребенок передвигается на четвереньках. «Собачка побежала к своей подружке — другой собачке». Поставить на расстоянии 1,5—2 м игрушку собачку. Ребенок должен быстрее ее достигнуть. Затем на слова «Собачка прыгнула на стул» поставить игрушку на стул. Ребенок встает, подходит к стулу и берет игрушку.

Подпрыгни до ладошки (2 года). Дети сидят на скамейке или стоят.

Инструктор подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с кто может—подпрыгнуть повыше так, чтобы достать до его ладони. Руку инструктор держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. В а р и а н т ы : подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который инструктор держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 2 Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
- 3 Т.А.Шарыгина: «Беседы об основах безопасности с детьми 3-4 лет.
- 4 Т.А.Шарыгина: Беседы о здоровье. Методическое пособие: М ТЦ Сфера, 2011г.
- 5 Р.Ротенберг: Расти здоровым. М. 1996г.
- 6 Л.Дьяченко: Релаксация в «гнездышке». Школьный психолог. 2005г. № 11.
- 7 Н.В.Котикова: Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения: 2008. №7
- 8 «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
- 9 «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
- 10 «Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 2002

- 11 «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
- 12 «Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение»
1983
- 13 Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986.
– 200 с.
- 14 Пальчиковые игры для детей М.Ф.Литвинова

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Разработана анкета для родителей «Понравился ли вам кружок «Неболей – ка» и планируете ли вы заниматься им в следующем учебном году».

Да, нет (подчеркнуть)

2. В конце года составлен фото – альбом «Как это было» (имеются все фото с занятий).

3. Отчётное мероприятие «Чему мы научились»

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора