

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 21 «Мозаика»

Утверждаю заведующая
МДОУ д/с № 21 «Мозаика»
Зворыкина З. Н.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Веселая зверобика»
(на основе использования программы "Старт")

Программа рассчитана на 1 год
Возраст детей 3-4 лет

Разработчик: Труханова И.С.

Углич, 2019

Содержание

1	Целевой раздел программы.....
1.1	Пояснительная записка.....
1.2	Цель и задачи Программы.....
1.3	Принципы Программы.....
1.4	Планируемые результаты реализации Программы.....
2	Содержательный раздел программы.....
2.1	Интеграция образовательных областей в Программе.....
2.2	Методы и приемы, используемые на занятиях.....
3	Организационный раздел программы.....
3.1	Планирование работы по Программе.....
3.2	Организация работы с родителями в процессе реализации программы.....
3.3	Материально-техническое обеспечение программы.....
3.4	Организационно-методическое обеспечение Программы.....
4	Методические пособия.....
	Приложение.....

1. Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими.

«Веселая зверобика» в детском саду - это подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений игровитмики, подвижных игр, содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Группа "Звездочки"	
Время	День недели

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: данной программы является всестороннее развитие личности ребёнка, через средства ритмической гимнастики, формирование мотивации детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, через активизацию двигательной активности.

Задачи первого года обучения:

- **оздоровительные:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы,

- **образовательная:**

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- научить детей владеть своим телом;

- **развивающие:**

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

• **воспитательные:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,

• **психологические:**

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.3 Принципы Программы

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов физической активности (ритмические танцы, гимнастика, танцы – игры (зверобика)), других оздоровительных технологий и методик (дыхательной гимнастики, игровой самомассаж, упражнений и игр для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, релаксирующей гимнастики), использование элементов театральности, с переодеванием в сказочных героев и надеванием различных масок.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение).

1.4 Планируемые результаты реализации Программы

Дети:

- Овладение физическими упражнениями.
- Появление устойчивого интереса к занятиям "Веселая зверобика".
- Выявление и осознание ребенком своих способностей.
- Умение владеть своим телом.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Педагогическая диагностика (наблюдение) проводится два раза в год

Критерии оценки:

Первого года обучения	Второго года обучения
- Посещение детьми занятий.	
1. Интерес и активное участие родителей в жизни ДОУ.	
2. Единая группа детей в течение всего периода обучения	
3. Открытые занятия.	
4. Итоговые зачетные занятия в игровой форме.	

2. Содержательный раздел программы

2.1 Интеграция образовательных областей в Программе

Программа составлена с учетом интеграции пяти образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Образовательная область	Реализуемые цели и задачи
Социально-коммуникативное развитие	Формирование навыков безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений; развитие нравственных качеств; побуждение детей к самооценке.
Познавательное развитие	Активизация мышления детей, имитация движений разных животных на занятиях.
Речевое развитие	Проговаривание действий и название упражнений; обсуждение пользы занятий физической культуры;
Физическое развитие	Здоровый образ жизни; развитие творческих способностей.
Художественно-эстетическое развитие	Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

2.2 Методы и приемы, используемые на занятиях:

Словесные	Рассказ, объяснение, описание, беседа, разбор
Наглядные	Наглядно- зрительные приемы (демонстрация наглядных пособий, показ техники упражнений), тактильно-мышечные приемы, наглядно-слуховые приемы
Практические	Проведение и повторение упражнений

Ведущей формой организации является групповая деятельность.

Организация занятия: (время, виды занятий)

--	--

3. Организационный раздел программы

Режим занятий:

Продолжительность занятий в минутах	Количество проведенных занятий в неделю	Количество занятий в год
15 мин	1 раз	40

3.1 Планирование работы по Программе

Тематический план I года обучения

№	Месяц	Тема занятий	Краткое содержание.	Задачи	Базовая программа технологии/ используемый игровой дидактический материал
1	Сентябрь				
2	Октябрь	Котята	1. Подражательная ходьба и бег с переходом на ходьбу. 2. Ползание с опорой на руки и колени; 3. Ползание с опорой на руки и стопы; 4. Ходьба в приседе; 5. ОРУ под музыку Железновой "Котята" 6. И.у Котята играют в мяч. 7. П. И. "Кошки-мышки" 8. Хоровод "Котя, котик, коток"	Выявить возможности детей в ходьбе, беге; ходить в приседе с подлезанием под ограниченную высоту; передвигаться в одном направлении; владеть мячом; проследить за степенью развития внимания к звуковым сигналам и реакцией на них.	Мячи диаметром 20 см, 6 дуг высотой 40-60 см., мышка, кошка(игрушки)
3	Ноябрь	Лисичка	1. И.у. "В гости к лисичке"(полоса препятствий) 2. ОРУ по муз. сопровождение "Рыжая краса" 3. П. и. "Хитрая лиса" 4. П. и. "Лисичка и волшебные мешочки" 5. Хоровод "Лисонька-лиса"	Определить степень развития перелезания через высоту 30 см, пролезание в узкое отверстие, прокатывание мяча двумя руками.	Лисичка(игрушка), маты или коврики, набивные мешочки, гимнастическая скамейка.
4	Декабрь	Зверушки-резвушки	И. у. "Идет бычок..." И. у. "Слон" И. у. "Грузовик" И. у. "Кораблик"	Выявить степень развития навыков подражательных движений, степень восприятия детьми	Игрушки, 2 гимнастические скамейки, доска, мячи диаметром 20 см.

			И. у. "Самолет" П. и. "Лошадки играют в мяч" Хоровод "Вот как наши детки нарядились".	новых движений; степень сохранять равновесие при ходьбе; бросать мяч двумя руками из-за головы; ходить по кругу.	
5.	Январь	Зайчики	Танец "Зайки" И. у. "Зайчики" И. у. "Зайчики на качелях" И. у. Зайчики перелезают через горку" И. у. "Зайчики-попрыгайки" Хоровод "Зайки на пенечке" П. и. "Зайка серенький сидит"	Учить подниматься на бум, сохраняя равновесие. Научить двигаться в соответствии с ролью и оставаясь в игровом образе.	Зайчик(игрушка), шапочка зайчика и волка, бум высотой 30 см.,
6.	Февраль	Вышла курочка гулять	Танец "Вышла курочка гулять" И. у. "Цыплята идут за курочкой" И. у. "Цыплята катают шары" П.и. "Курочка и цыплята" М.п. "Курочка и цыплята"	Научиться подниматься на разновозрастные бумы, передвигаться по ним и спрыгивать, приземляясь на обе ноги, развивать у детей умение ориентироваться в пространстве и беге.	
7.	Март	Обезьянки	Игра под музыкальное сопровождение "Самолеты" И. у. "Обезьянки играют" И. у. "Обезьянка достань банан" П. и. "Обезьянки и слон" М. п. "Обезьянки переносят бананы".	Тренировать двигательные навыки, учить изменять движение по сигналу и бегать враспынную.	Обезьянка(игрушка), бананы(муляжи), гимнастическая скамейка, лиана-горка.
8.	Апрель	Петушок	Танец "Петя, петушок" И. у. "Петушок у лесенки-чудесенки"	Активизировать детей, учить передвигаться руг за другом, тренировать	Петух(игрушка), гимнастическая стенка, коврики и кегли.

			И. у. "Достань петушка" П. и. "Петушок играет в мяч" М. п. "Петушок-золотой гребешок"	правильное лазанье по гимнастической скамейке.	
9.	Май	Медведь с медвежатами	Танец "Медвежата в чаще были" И. у. "Медвежата" И. у. "Достань веточку на дереве" И. у. Лесенка-чудесенка для медвежат" П. и. "Брось снежки медведю"	Учить входить в игровой образ, учить самостоятельно лазать по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.	Медведь(игрушка), гимнастическая стена, гимнастическая лестница.

3.2 Организация работы с родителями в процессе реализации Программы

В первый год обучения:	Во второй год обучения:
Анкетирование, консультация, открытые просмотры	

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы

- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические

3.4 Организационно-методическое обеспечение Программы

Используемые парциальные программы, методики, технологии предусматривают возможность реализации индивидуального и дифференцированного подходов в работе с детьми. В основу разработки Программы легли методические подходы:

1. В процессе обучения игровым упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.

2. Задача инструктора - заинтересовывать, активизировать и поощрять детей. (Музыкальное сопровождение должно быть подобрано по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение ими любых упражнений.)
3. Переносить игровые упражнения на спортивные снаряды только после полного освоения техники того или иного упражнения, приобретения ребенком умения сохранять равновесие на снаряде.
4. Первоначальное обучение игровым упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку.
5. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Методические пособия:

- 1 Л. В Яковлевой , Р. А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1. Программа "Старт", методические рекомендации.(-М: Владос, 2014)
- 2 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- 3 О. В. Бережнова, В. В. Бойко "Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-Крепыши".(-М: Издательский дом "Цветной мир", 2016);
- 4 Л. В Яковлевой , Р. А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3. Программа "Старт". (-М: Владос, 2014)

Приложение 1