

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 222»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
МБДОУ №222  
Протокол №1 от 27.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

С Советом родителей МБДОУ №222  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ №222  
С.А. Шаткова  
Приказ от 30.09.2024 г. № 94

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по профилактике нарушений осанки и плоскостопия  
у детей дошкольного возраста: 2-4 года  
«Здоровейка»

(срок реализации 1 год)

**Руководитель: Иванова Ольга Валерьевна**

Ижевск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-14
1.1 Общая характеристика программы.....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Уровень программы.....	3
1.4. Актуальность программы.....	4
1.5. Отличительные особенности и новизна программы .....	4
1.6. Педагогическая целесообразность.....	4-6
1.7. Адресат программы.....	6-13
1.8. Практическая значимость.....	13-14
1.9. Преемственность программы.....	14
1.10. Объем и срок реализации программы.....	14
1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации деятельности.....	14
1.12. Формы обучения .....	14
1.13. Режим занятий.....	14
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	14-15
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15-16
IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	17
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17-18
VII. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.....	18
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	18-19
IX. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	19-21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	23-24

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

## **1.1. Общая характеристика программы.**

Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» разработана для детей младшего дошкольного возраста, имеет физкультурно-спортивную направленность по профилактике плоскостопия и коррекции осанки.

Программа модифицированная, составлена на основе системы занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова и др. источников.

## **1.2. Направленность программы.**

Программа «Здоровейка» направлена на развитие мелкой и крупной моторики, укрепление дыхательных мышц, межполупшарных связей, мышц спины и пресса.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с самомассажем. самомассаж и упражнения для дыхания — это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Двигательный и игровой компонент программы «Здоровейка» способствует не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. На всех занятиях обеспечивается оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребенка, создаются благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателями. Также создается эмоционально благоприятная обстановка, в которой малыши часто проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют совместную радость, получают удовлетворение от выполнения упражнений. Упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как сколиоз, плоскостопие, повышенная возбудимость.

Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **1.3. Уровень программы.**

Программа «Здоровейка» является разно уровневой, что соответствует требованиям общества и государства к организации дополнительного образования.

#### **1.4. Актуальность программы.**

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей, наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Поэтому реализация программы «Здоровейка» является значимой не только для образовательного учреждения, а также для родителей и их детей.

#### **1.5. Отличительные особенности и новизна программы.**

Новизна данной программы «Здоровейка» - в сочетании с оздоровительными технологиями применены дыхательная, пальчиковая гимнастика, релаксация, гимнастика для глаз, элементы ЛФК и самомассаж.

В основе этой программы лежит обучение имитационным, танцевальным, общеразвивающим движениям. Использование креативных методик и инновационных направлений: игропластика, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей.

Особенность программы заключается в том, что она разработана для самых маленьких детей дошкольных образовательных учреждений и является подготовительным этапом для включения ребенка в спортивные кружки и секции.

#### **1.6. Педагогическая целесообразность.**

При реализации программы "Здоровейка" методы и приемы варьируются в зависимости от используемого материала, его содержания, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

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

### **Основные принципы реализации программы**

**1. Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**2. Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

**3. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**4. Принцип личностной ориентации и преемственности** - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

**5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации** - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

**6. Принцип гарантированной результативности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

**7. Принцип природосообразности** - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Программа строится с учетом *принципов лечебной физической культуры:*

- **Индивидуализации.** В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
- **Системности воздействия** с обеспечением определенного подбора упражнений и **последовательности** их применения.
- **Регулярности воздействия,** которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

- **Длительности применения** физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и повторения упражнений.
- **Постепенного нарастания физической нагрузки** в процессе курса,
- **Всестороннего воздействия на организм** ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
- **Учет возрастных особенностей** при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

### 1.7. Адресат программы.

Рекомендуемый возраст детей участвующих в реализации данной программы - от 2 до 4 лет.

Принимаются все желающие, без специального отбора.

Обучение проводится по подгруппам 5-12 человек.

Формирование групп происходит с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся и желания родителей.

При отборе содержания и методов воспитания и развития так же учитываются психолого-возрастные особенности детей:

*Характеристика психологического и физического развития детей 2-3 лет.*

#### **Первая младшая группа.**

**Физическое развитие.** Продолжается интенсивный темп физического развития. К трем годам масса тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост — 91—99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными.

Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием) индивидуальны. Важным для здоровья ребенка является гармоническое соотношение показателей физического развития: роста, веса, окружности груди, двигательной активности.

**Социально-нравственное и личностное развитие.** В этом возрасте происходит существенный перелом в отношениях с окружающими, обусловленный ростом активной деятельности воспитанника, имеющего собственные желания и намерения, которые могут не совпадать с намерениями взрослого. Это выражается в появлении стремления к самостоятельности, с одной стороны, желанием быть похожим на взрослого и подражать ему, с другой стороны. Перестраивается социальная позиция ребенка по отношению к авторитету матери, отца, других членов семьи. В этом возрасте ребенок очень чувствителен к действиям окружающих людей. Он пытливо вслушивается в диалог взрослых, переводит взгляд с одного на другого. Ему интересны их рассуждения. Он не только следит за разговором родителей, но и пытается постичь логику их слов и действий.

Ребенок стремится быть относительно независимым, он хочет многое делать сам (одеться, раздеться, есть), отказывается от помощи взрослых. Если взрослые не учитывают его потребности, проявляют излишнюю опеку, сдерживают инициативу, то это может привести к возникновению упрямства, негативизма, желанию делать все наперекор требованиям взрослого.

На третьем году жизни у воспитанника зарождаются чувства самолюбия, гордости за удачно выполненное поручение, желание показать себя достойным и умелым в глазах взрослого. Собственные достижения должны быть продемонстрированы взрослому, без одобрения которого они не представляют для ребенка особой значимости. Взрослые, умело регулирующие свои ограничения, требования, поощряющие самостоятельность, этими действиями помогают гармоничному становлению личности воспитанника.

У ребенка возникает потребность в общении со сверстниками, однако взаимодействие их непродолжительно и возникает эпизодически вначале в процессе совместных предметно-игровых действий, затем — игровых. Возникают первые симпатии: ребенок чаще играет с одним и тем же ровесником, замечает, если того нет в группе. Учитя сравнивать свои поступки, умения с умениями и поступками других детей. Появляются элементы самооценки. В самооценке ребенка отражаются чувства достоинства и стыда, которые еще только зарождаются. В этот период ребенок чувствует и удовлетворяет свое самолюбие преимущественно действиями, привлекающими к нему внимание других. К трем годам ребенок начинает выделять свое «Я», ставить себя в позицию субъекта деятельности, осознавать, что рядом существуют другие люди. Необходимо, чтобы эти первые его представления о своем физическом и социальном «Я» обрели позитивную окраску, что станет основой развития позитивной «Я-концепции» на следующих этапах онтогенеза.

В этот период жизни огромное значение приобретает удовлетворение потребностей ребенка в познании, овладении различными видами деятельности: игровой, трудовой, художественной и др. Деятельность ребенка усложняется, приобретает целенаправленный характер, результативность. Формируется сюжетно-отобразительная игра, в которой дети отображают впечатления, полученные в повседневной жизни.

Ребенок по-прежнему эмоционален, чувствителен к похвале и порицанию взрослого, он очень привязан к близким, но проявляет интерес к посторонним, если они вызывают у него симпатию. Импульсивное поведение уступает место в конце раннего возраста поведению нового типа, в котором проявляется первичное умение подчинять свои желания необходимости (усвоение понятий «можно», «нужно», «нельзя»). Ребенок начинает контролировать свои и чужие поступки (понятно, его возможности здесь пока что очень ограничены). На третьем году жизни ребенок гордится своими достоинствами: послушанием, аккуратностью, новыми игрушками, умением самостоятельно одеваться, «читать» стихи, выговаривать «трудные» звуки, танцевать. Разные чувства вызывают у него не только люди, но и игрушки, живая природа.

**Познавательное развитие.** Продолжается сенсорное развитие ребенка: ребенок знакомится с формой, величиной, цветом, массой предметов, их признаками, соотносит свойства одних предметов со свойствами других, выделяет в них общее. Действуя с предметами, он учитывает их признаки, положение в пространстве. Постепенно формируется умение сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними. Воспитанники понимают и постепенно обозначают, словом, свойства и качества предметов, овладевают умением обобщать, решать наглядно-практические задачи.

Внимание детей еще не устойчиво. Постепенное сосредоточение на деятельности, которой они занимаются, становится более длительным. Совершенствуются процессы запоминания и припоминания, с развитием речи воспоминания могут быть вызваны уже с помощью слова. Значительно совершенствуется память.

Третий год жизни — период интенсивного развития воображения, особенно во второй половине года (2,5—3 года). Ребенок может действовать в воображаемой ситуации: например, показать, как бегают лисичка, как скачет зайчик и т. д. С развитием воображения тесно связано развитие продуктивных видов деятельности: рисование (продукт — рисунок), лепка (продукт — поделка), конструирование (продукт — постройка), игра (ролевое поведение).

Психические познавательные процессы в этом возрасте продолжают быть недостаточно дифференцированными. Процессы ощущения и восприятия (сенсорика), являясь ведущими, активно стимулируют развитие внимания, памяти, воображения, мышления и речи.

**Речевое развитие.** Интенсивно увеличивается активный словарь, который к трем годам составляет в среднем 1500 слов. Ребенок овладевает грамматическим строем родного языка — появляются новые падежные окончания, будущее время глагола, чаще используются прилагательные, предлоги. Овладение речью дает воспитаннику возможность использовать ее не только для обозначения предметов окружающей действительности, но и для выражения своих потребностей. Переход от называния себя в третьем лице («Катя спать») к первому, использование личного местоимения «Я» знаменуют важнейший этап в личностном развитии ребенка — зарождении самосознания. От ситуативной речи он переходит к речи описательной. Воспитанники начинают задавать вопросы «что это?», «зачем?» и др., действия сопровождаются словами, репликами. Ребенок осваивает звуковую сторону речи (у него начинает развиваться речевое дыхание, слуховое восприятие, фонематический слух, формируется правильное произношение звуков родного языка).

**Эстетическое развитие.** Изменения происходят и в овладении рисованием, лепкой, конструированием. Усвоенное ранее ребенком черканье карандашом по бумаге начинает приобретать определенный смысл. Ребенок узнает в каракулях знакомые образы, пытается изобразить знакомые ему предметы. Появляется собственно изобразительная функция рисования. В очертаниях линий, форм, цветных пятнах ребенок начинает видеть образы, явления действительности.

Продолжают формироваться разные виды музыкальной деятельности. Дети заинтересованно слушают и эмоционально воспринимают музыкальные произведения,

подражают протяжным певческим интонациям взрослого, звучанию инструмента. Повышается слуховая чувствительность воспитанников, позволяющая им различать звуки по высоте, тембру. Дети овладевают умением двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки, отмечая контрастные изменения; постепенно появляется ритмичность в движениях под музыку.

*Характеристика физического и психического развития ребенка от 3 до 4 лет*

### **Вторая младшая группа**

**Физическое развитие.** Возрастают физические возможности воспитанников. К четверем годам рост ребенка достигает 96 - 107 см, масса тела 14,4 - 18,9 кг. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга.

Дети в этом возрасте уже имеют значительный двигательный опыт: владеют всеми основными движениями, умеют использовать их в самостоятельной деятельности в зависимости от обстановки, условий; проявляют в движениях элементарные физические качества (ловкость, быстроту, выносливость). Движения становятся более разнообразными и координированными. Дети ощущают потребность в движении, полное удовлетворение которой способствует физическому и психическому развитию. При выполнении движений преобладают игровые мотивы (с удовольствием подпрыгивает - как зайчик, легко бегают на носках - как мышка, и т.д.). Индивидуальные различия в объеме, продолжительности содержания двигательной деятельности значительны.

**Социально-нравственное и личностное развитие.** Начинается активное познание социального мира. Объектами пристального внимания воспитанников становятся человек, его деятельность, поведение, отношения. Развитие социального восприятия происходит по двум направлениям - восприятие мира взрослых и восприятие сверстников. Желание стать взрослым, говорить, как он, становится движущей силой развития ребенка. Он стремится вычленив, осознать, затем воссоздать в игре отношения, доступные его восприятию. У ребенка этого возраста активно развивается представление о себе как о члене семьи, происходит осознание родственных связей и опосредованных ими эмоционально-моральных отношений. Он радуется успехам, удачам близких, проявляет чуткость к их переживаниям, способен проявить внимание к ним. Общение со взрослым в начале четвертого года жизни еще имеет деловую мотивацию, но к концу прослеживается выраженный игровой мотив. Взаимодействие строится на предметно-игровой основе. Содержание отношений определяется взаимными бытовыми и игровыми интересами при ведущей роли взрослого в начале четвертого года жизни с постепенной активизацией игровой позиции ребенка к концу года. Отмечается особая чувствительность воспитанников к тону, настроению и отношению к себе со стороны окружающих.

На четвертом году жизни ребенок открывает для себя сверстника как партнера, стремится к общению и сотрудничеству с ним. Развитие личности каждого ребенка имеет свои особенности. Одни дети самоуверенны, активны - и в этом находят отражение их позитивное "Я"; другие стеснительны, нерешительны. Педагог помогает воспитаннику увидеть его собственные достоинства, быть признанным среди сверстников, научиться дружить. Коммуникативная деятельность отличается

активностью и стремлением действовать не только "рядом", но "вместе" со сверстником. При этом воспитанники используют почти в равной степени как неречевые (экспрессивно-жестовые, мимические), так и речевые средства.

У воспитанников развивается не только "Я-актуальное", но и динамическое "Я": они способны представить себя в прошлом или в будущем. На основании представлений о своем "Я" путем оценок педагогов, сверстников, близких, в процессе активной деятельности, общения формируется самооценка дошкольника. Сначала - общая, позже все отчетливее проявляется способность к осознанной, дифференцированной оценке своих достижений в конкретных видах деятельности (хорошо рисую, хорошо пою и танцую). С развитием самооценки ребенка тесно связано чувство стыда и гордости. Однако теперь ребенок гордится не только и не столько наличием самого умения, достижения, сколько его качеством (хорошо рисую машинку, быстро бегаю и т.д.).

Появляется ролевая игра. В игре ребенок строит игровые цепочки, передавая последовательность близких его бытовому опыту действий, берет на себя роли, но не обозначает их, подчиняя им свое поведение. Усложняется сюжет и содержание игр. Сами игры приобретают более устойчивый характер, увеличивается количество их участников. Постепенно ребенок овладевает способом замещения: наряду с реальными предметами использует предметы-заместители. Совместные игры начинают преобладать над индивидуальными и играми рядом. Однако достаточной согласованности между участниками такой игры еще нет и продолжительность ее невелика. В процессе игрового взаимодействия воспитанники постепенно овладевают коммуникативными умениями, способами словесной регуляции действий.

Среди значимых видов деятельности, которыми овладевают воспитанники четвертого года жизни, выделяются изобразительная, музыкальная, художественно-речевая. Высокая эмоциональность, чувствительность, реактивность, преимущественно образное мышление детей этого возраста способствуют их успешному развитию.

Начинают формироваться предпосылки трудовой деятельности. Возрастают возможности детей в овладении навыками самообслуживания, они включаются в бытовую деятельность взрослых, труд в природе, осваивают способы действий с предметами-орудиями (начинают пользоваться лопаткой, молоточком и т.д.), приобретают элементарные трудовые умения и навыки. Несмотря на растущую самостоятельность детей, роль взрослого в их жизни очень велика. Основные побуждения к общению со взрослыми у детей начинают переходить из сферы чисто практической (совместного выполнения действий) в сферу познавательную: взрослый начинает выступать как источник разнообразных сведений об окружающем мире.

**Познавательное развитие.** Четвертый год жизни имеет важнейшее значение для развития чувственных форм познания. В структуре детского восприятия происходят существенные изменения. В разных видах деятельности создаются условия для активного сенсорного развития воспитанников. От опредмечивания и пред эталоном (овал - как огурец) они переходят к овладению сенсорными эталонами и их количество возрастает. Совершенствуются и обследовательские перцептивные действия,

способствующие формированию наглядного образа при восприятии предметов. Накопление богатого сенсорного опыта воспитанников является важным условием развития образных форм психической деятельности - образной памяти, наглядно-образного мышления, воображения.

Совершенствуется предметное восприятие, оно становится анализирующим, осознанным, продуктивным. В процессе восприятия внешних признаков (формы, размера, цвета, расположения) у ребенка формируются представления о внутренних свойствах предметов. Он узнает предметы по определенному признаку, объединяет их в группы с опорой на самостоятельно выделенный признак.

Формируются ориентировочно-исследовательские действия, которыми ребенок пользуется при выполнении практических задач, активно используются приемы поисковой пробы, практического примеривания, зрительного соотнесения. Он продолжает знакомиться с функциональными, внутренними свойствами объектов в предметной деятельности (познавательные установки "Что с ним делать?", "Что он делает?"), что позволяет ему устанавливать сначала самые простые, а потом более сложные связи и зависимости (причинные, родовидовые, часть - целое и др.). Совершенствуются орудийные действия, действия экспериментирования. Наряду с наглядно-действенным развивается наглядно-образное мышление, основу которого составляют не реальные объекты, а представления о них.

У детей начинает проявляться воображение. Ребенок начинает выделять вымышленное и отличать его от реального.

В деятельности воспитанников возникает произвольное внимание, способность сосредоточиться и удерживать его достаточно долго, если объект ему интересен. Появляющаяся произвольность существенно изменяет поведение ребенка. Теперь он в состоянии специально запоминать и в нужный момент припомнить правила и изменить в соответствии с ними свое поведение. Он способен внимательно разглядывать что-либо не только потому, что ему интересно, но и для того, чтобы сравнить предметы, открыть в них что-то новое.

В процессе освоения учебной программы педагоги продолжают решать задачи развития психических познавательных процессов воспитанников в условиях реализации содержания всех образовательных областей.

Сенсорика развивается при условии:

- активного совершенствования всех органов чувств посредством свободных действий с природным материалом (глиной, песком, водой и др.) и простыми безопасными инструментами (деревянными брусками, пластилином, красками и др.); активного восприятия предметов в процессе практических действий;
- совершенствования умения ориентироваться в окружающем мире;
- развития мелкой моторики рук путем овладения новыми предметно-орудийными действиями (использование кисточки и др.), использования мелких предметов в игре и деятельности;
- формирования представлений о предметах и явлениях, об их свойствах и качествах;
- овладения словесными описаниями действий, свойств и качеств (сенсорные эталоны формы, величины, цвета и др.), использования их как мерки, с которой

сопоставляются особенности воспринимаемых предметов (например, соотношение по величине между тремя предметами: большой - маленький - самый маленький).

Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного (как преобладающего) мышления осуществляется в условиях:

- формирования знаковой функции сознания (действия со словами как со знаками, использование игрушек-заместителей и др.);
- овладения простейшими наглядными пространственными моделями в процессе игры, рисования, конструирования и других видов деятельности (наглядный образец рисования, последовательность выполнения действий, последовательность рассказывания сказки и т.д.);
- овладения способами группировки предметов на основе одного из общепринятых представлений (по цвету, форме, величине, принадлежности к понятию);
- установления простых причинно-следственных связей между воспринимаемыми предметами и явлениями (обрезаем углы у квадрата - получаем круг, пригрело солнышко - растаял снег и т.п.); побуждения сравнивать, различать, называть;
- развития умений действовать по образцу (или по собственному несложному плану);
- развития любознательности (особенно к причинам явлений), стимулирования умения задавать вопросы о предметах и их разнообразных взаимосвязях, не наблюдаемых непосредственно, и о качествах человека;
- подкрепления произвольности мышления и произвольности поведения.

Активизация произвольного запоминания и воспроизведения информации, полученной при помощи органов чувств, запоминания и воспроизведения разнообразного материала способствует развитию памяти.

Развитие внимания происходит при условии:

- стимулирования устойчивости детского внимания при помощи словесных напоминаний и указаний на основе интереса к предметам и явлениям, в игре;
- создания эмоционально окрашенных ситуаций восприятия окружающей жизни, смены форм деятельности;
- стимулирования сосредоточения внимания в процессе игровой деятельности (продолжительность сюжетно-ролевых игр 0,5 - 1 ч).
- Реализация содержания учебной программы способствует решению задач развития воображения у детей:
- расширению возможности замещать реальные вещи и события воображаемыми (развитие знаковой функции сознания);
- обогащению воображения через игровую деятельность, рисование, слушание сказок (рассказов), музыки, использование в игре предметов-заместителей;
- обучению построению замысла игры;
- обогащению личного опыта воспитанника как основы развития воображения.

Ребенок в образовательном процессе познает окружающий мир, обучаясь и совершенствуя способы познания. Программным содержанием является:

- развитие внеситуативно-познавательной формы общения со взрослым, направленной на установление чувственно не воспринимаемых взаимосвязей в физическом мире (вопросы "Что это?", "Зачем?", "Почему?");
- побуждение к "теоретическому" сотрудничеству со взрослым (совместное обсуждение событий, явлений, взаимоотношений в предметном мире), сменяющему сотрудничество практическое;
- простейшее экспериментирование во всех видах деятельности;
- простейшее моделирование.

**Речевое развитие.** Активный и пассивный словарный запас значительно увеличивается, обогащается словами обобщающего характера, глаголами, названиями предметов, их свойств и отношений. Ребенок постепенно овладевает способами словоизменения и словообразования. Начинается период активного словотворчества: ребенок придумывает различные формы от уже имеющихся у него в лексическом запасе слов. Совершенствуется звуковая сторона речи. Однако у многих детей еще имеется нарушение звукопроизношения (групп свистящих, шипящих, сонорных, аффрикат).

Ребенок активно начинает устанавливать и понимать элементарные причинно-следственные, временные связи между предметами и явлениями. В нескольких предложениях он способен передать содержание собственных впечатлений от игры, прогулки и др. Рассказы из личного опыта свидетельствуют об осознании ребенком собственного опыта, наличии образов-представлений. Огромное значение приобретает познавательная функция речи - в общении со взрослым и сверстниками ребенок задает пытливые вопросы. Возникают различные виды словесной регуляции. В речи детей преобладают высказывания, в которых фиксируется содержание выполненного действия. Речь становится частью самого действия - ребенок действует и одновременно говорит, сообщает о содержании следующего действия (Сейчас поставлю чашку и т.д.).

**Эстетическое развитие.** В изобразительной деятельности и конструировании дети переходят к намеренному изображению предметов, хотя способы их реализации еще несовершенны. Четвертый год жизни - время становления предметного рисунка, изобразительных движений, действий с воображаемыми объектами, в основе чего лежит способность к воображению. В рисовании возможности ребенка начинают определяться графическими образами-представлениями о том, как изображаемый предмет должен выглядеть на бумаге. Постепенно количество графических образов возрастает, расширяется диапазон изображаемых ребенком предметов.

Воспитанники проявляют эмоциональную отзывчивость на музыку. Они различают контрастное настроение музыки, узнают знакомые произведения, называют их. Различают звуки по высоте, тембры музыкальных инструментов. Дети хорошо подстраиваются к голосу педагога, начинают петь протяжно.

У воспитанников повышается восприимчивость к художественным произведениям, к некоторым элементам художественной формы (ритму, рифме). Совершенствуются способности к восприятию и повторению речевого материала. Они различают поэтический и прозаический тексты, у них растет интерес к слушанию

сказок и стихотворений, усиливается стремление подражать речевым интонациям взрослых.

Развиваются и эстетические чувства воспитанников. Они сопереживают героям любимых сказок, равнодушны к музыке, краскам природы, книжной графике, используют цвет как средство передачи своего отношения к людям, предметам окружающего мира в рисунках, аппликации. В процессе деятельности и общения с окружающими ребенок способен проявить не только симпатию (антипатию), но и чувство товарищества, дружбы. Он живет преимущественно в мире чувств и эмоций. И не только положительные эмоции владеют им. Озабоченность могут вызвать такие эмоциональные проявления, как конфликтность, депрессия, тревога, чувство неполноценности, агрессивность. Вообще же дошкольникам этого возраста свойственны позитивные эмоции, высокая заражаемость эмоциональным состоянием других детей, взрослых.

### **1.8. Практическая значимость.**

Благодаря освоению программы «Здоровейка» ребенок будет уметь владеть разным спортивным инвентарем, знать, для чего и как он используется. Регулярные занятия позволят укрепить мышечный каркас ребенка, тем самым позволив ему более осознанно выполнять свои двигательные действия. Работая в малых группах, ребенок учится взаимодействию с другими детьми и соотносить свои действия и движения с учетом других детей. Так же у детей повышается выносливость и активно развиваются координационные особенности. Происходящие изменения благотворно влияют на освоение других образовательных программ образовательного учреждения

### **1.9. Преемственность программы**

Межпредметность программы «Здоровейка» заключается в том, что во время занятий детям необходимо применять имеющиеся знания, умения и навыки, а также укрепление здоровья и мышц ребенка позволяет ему систематически посещать детский сад.

### **1.10. Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, не более 7 часов.

Занятия проводятся с детьми 2-4 лет, 1 раза в неделю.

Время занятий составляет:

С детьми первой младшей группы (2-3 года) – 10 минут

С детьми вторая младшая группа (3-4 года) – 15 мин.

### **1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации деятельности.**

Занятия проходят в форме игры-путешествия, во время которой с детьми организуется диалог, происходит демонстрация приемов работы и ребенок включается в самостоятельную практическую деятельность. Дозирование физической нагрузки происходит с учетом особенностей каждого ребенка.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

### **1.12. Формы обучения:**

Очная.

### 1.13. Режим занятий:

4 занятия в месяц 1 раза в неделю.

## II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель:** способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья ребенка младшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные задачи:*

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повысить активность и общую работоспособности.
- Развивать органы дыхания, кровообращения, нервной системы организма.

#### *Образовательные задачи:*

- Формировать жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
- Обучить элементарным упражнениям дыхательной гимнастики, элементам самомассажа.
- Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умению согласовывать движения; развитию творчества в движении;

#### *Воспитательные задачи:*

- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Способствовать приобщению детей к совместной деятельности; воспитанию самостоятельности.

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

#### *Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- правила безопасности при их выполнении.

#### *Практический материал:*

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них;

- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки;
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них.

## **II. Профилактика и коррекция плоскостопия**

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

*Практический материал:*

- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений
- детские тренажеры

## **III. Совершенствование двигательных умений**

*Теоретический материал:*

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

*Практический материал:*

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползании
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

## **IV. Развитие физических качеств**

*Теоретический материал:*

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

*Практический материал:*

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

#### IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

##### Метопредметные результаты:

- применение полученных навыков в образовательной деятельности и при решении реальных жизненных ситуаций;

##### Личностные результаты:

- укрепление здоровья;
- обеспечение оптимального физического, психического и эмоционального развития;
- расширение функциональных возможностей развивающегося организма;

##### Предметные результаты:

- формирование точных двигательных навыков и основных движений;
- выявление индивидуальных способностей в физическом развитии ребенка;
- выработать у детей привычку к специальным занятиям физическими упражнениями,  
воспитывать любовь к спорту.

#### V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа «Здоровейка» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

№	Перечень разделов, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Профилактика и коррекция нарушения осанки</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>
1.1.	Правила безопасности при выполнении упражнений	0,5	0,1	0,4
1.2.	Упражнениями на формирование правильной осанку и их значение	1	0,2	0,8
1.3.	Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки	0,5	0,1	0,4
<b>II</b>	<b>Профилактика и коррекция плоскостопия</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>
2.1.	Упражнения, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы	1	0,1	0,9
2.2.	Самомассаж стоп и голени	0,5	0,1	0,4
2.3.	Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений	0,5	0,1	0,4
<b>III</b>	<b>Совершенствование двигательных умений</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
3.1.	Техника безопасности во время бега и ходьбы	0,2	0,1	0,1
3.2.	Игры и упражнения на развитие двигательных навыков	0,5	0,1	0,4
3.3.	Ползание лазание перелезание	0,2	0,1	0,1

<b>3.4.</b>	Дыхательные упражнения	0,3	0,1	0,2
<b>3.5.</b>	Упражнения на расслабление	0,3	0,1	0,2
<b>IV</b>	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>
<b>4.1..</b>	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	0,5	0,2	0,3
<b>4.2.</b>	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).	1	0,2	0,8

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале. Перед началом занятия проводится проветривание и влажная уборка. Дети занимаются босиком, поэтому происходит частое чередования занятий на прохладном полу и ковриках (матах).

### Средства обучения

1. *Технические средства обучения:*
  - а. колонка
2. *Оборудование:*
  - а. наклонная доска - 1 шт.,
  - б. маты гимнастические - 5 шт.,
  - с. скамья гимнастическая - 4 шт.,
  - д. шведская стенка – 10 шт.,
3. *Инвентарь:*
  - а. канат
  - б. скакалки
  - с. дуги
  - д. обручи,
  - е. кегли,
  - ф. гимнастические палки,
  - г. мячи - большие, средние, маленькие,
  - h. кубики;
  - і. массажные мячики,
  - ј. массажные и коррегирующие коврики и дорожки.
  - к. мягкие модули:
  - l. гимнастические коврики;
  - m. фитболы;
  - п. нестандартное оборудование;
  - о. экспандеры.
  - р. гимнастические ролики.
  - q. шарики.

## VII. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

К компетенции образовательной организации относится осуществление текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации учащихся и воспитанников, установление их форм, периодичности и порядка проведения.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным, общеразвивающим программам не предусматривается.

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методическая особенность организации образовательного процесса заключается в том, что деятельность с детьми строится как путешествие. В разминке дети попадают на транспортное средство, в котором надо проверить все детали (разогревание всех частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями). В основной части дети посещают разные пункты (станции, острова, континенты и т.д.), где выполняют основные упражнения, предусмотренные программой, а также проводится игра высокой подвижности. В заключительной части проводится релаксационные упражнения, задание на развитие мелкой моторики и укрепления межполушарных связей. И, конечно же, возвращаясь обратно, дети получают наклейку на память, которую они выбирают сами, проявляя свою активность.

В ходе реализации программы используются игровой метод, метод аналогий, словесный метод, практический метод, наглядный метод.

Основные принципы реализации программы: принцип научности, принцип активности и сознательности, принцип комплексности и интегративности, принцип личностной ориентации и преемственности, принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации, принцип гарантированной результативности, принцип природосообразности. А также программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры: индивидуализации, системности воздействия и последовательности, регулярности воздействия, длительности применения, постепенного нарастания физической нагрузки, всестороннего воздействия на организм, учет возрастных особенностей.

В ходе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии, такие как физминутки, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, элементы психогимнастики, игротерапия.

## IX. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Октябрь			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться на звук.	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании на четвереньках, развивать чувство ритма, равновесие.	Упражнять в бросании мяча на дальность, учить прокатывать мяч в прямом направлении.
Игровое упражнение «Собери мячи»	Игровое упражнение «Собери мячи»	Игровое упражнение «Догони мяч»	Игра - развлечение «Мыльные пузыри» «Летели утки»

«Утка и кот» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Дыхательная гимнастика «Качели»	«Дождик» Игровой массаж спины Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	«Чтобы не зевать от скуки» Оздоровительный массаж всего тела Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Игровой массаж лица. Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»
<b>Ноябрь</b>			
<b>Занятие 5</b>	<b>Занятие 6</b>	<b>Занятие 7</b>	<b>Занятие 8</b>
Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку» «Гусь» Массаж пальцев Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Упражнять в бросании мяча вверх, беге по ориентирам, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. П/И «Желтые листочки» «Наши ушки» Игровой массаж ушей. Дыхательная гимнастика «Листопад»	Упражнять в ползании и перелезании, прокатывании мяча в прямом направлении, укреплять крупные группы мышц. П/И «Желтые листочки» «Кто пасется на лугу» Игровой массаж спины Дыхательная гимнастика «Гуси летят»	Упражнять в действиях с предметами, бросании мяча вдаль, развивать чувство равновесия, ритма. Игровое упражнение «Разноцветные кубики» «Божьи коровки» Игровой массаж ног Дыхательная гимнастика «Пушок»
<b>Декабрь</b>			
<b>Занятие 9</b>	<b>Занятие 10</b>	<b>Занятие 11</b>	<b>Занятие 12</b>
Учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости. П/И «Солнышко и дождик» «Черепашка» Игровой самомассаж тела Дыхательная гимнастика «Жук»	Упражнять в беге с препятствиями, в прыжках, в лазании по гимнастической стенке. п/и «Птички в гнездышках» «Ириски от киски» Массаж глаз (по китайской медицине) Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Упражнять в беге по ориентирам, в бросании мяча вдаль, воспитывать самостоятельность и смелость. П/И «Наседка и цыплята» «Наши глазки» Массаж глаз (по методике йогов) Дыхательная гимнастика «Ворона»	Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить бросание в вертикальную цель. Игровое упражнение «Машинки» «Пирог» Игровой самомассаж тела Дыхательная гимнастика «Петушок»
<b>Январь</b>			
<b>Занятие 13</b>	<b>Занятие 14</b>	<b>Занятие 15</b>	<b>Занятие 16</b>
Учить детей переворачиваться с живота на спину, упражнять в беге с препятствиями, развивать ловкость, глазомер. Хороводная игра «Кружок» «Вот какая борода» Массаж биологически активных зон для	Учить детей приставному шагу, упражнять в прокатывании мяча в ограниченном пространстве в прыжках через предмет. П/И «Спрячемся» «Наши ножки» Массаж рефлекторных зон ног.	Познакомить с прыжком с опорой на руки, упражнять в бросании мячей вдаль, развивать равновесие, ловкость. П/И «Раздувайся, пузырь» «Петух» Упражнение для мышц шеи	Упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, лазании по гимнастической стенке, закреплять основные цвета. П/И «Воробушки и кот» «Цветочек и бабочка» Гимнастика для глаз.

профилактики простудных заболеваний			Упражнение для пальцев
<b>Февраль</b>			
<b>Занятие 17</b>	<b>Занятие 18</b>	<b>Занятие 19</b>	<b>Занятие 20</b>
<p>Учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в ходьбе друг за другом, развивать равновесие, и правильную ходьбу.</p> <p>П/И «Птички в гнездышках» «Зайка»</p> <p>Массаж для носа и гимнастику для глаз</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>Упражнять в беге с препятствиями, бросании мяча в вертикальную цель, развивать равновесие, воспитывать самостоятельность.</p> <p>Ритмическая игра «Все захлопали в ладоши» «Наши спинки»</p> <p>Массаж спины</p> <p>Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</p>	<p>Упражнять в ходьбе враспынную, выполняя действие с предметом, в ползании, в передвижении по бревну.</p> <p>П/И «Поезд» «Мы устали»</p> <p>Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности</p> <p>Дыхательная гимнастика «Часики»</p>	<p>Учить ловить мяч после отскока, закреплять перевороты с живота на спину, развивать равновесие, ориентировку в пространстве.</p> <p>П/И «Кружок» «Часовой»</p> <p>Массаж ушей</p> <p>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»</p>
<b>Март</b>			
<b>Занятие 21</b>	<b>Занятие 22</b>	<b>Занятие 23</b>	<b>Занятие 24</b>
<p>Упражнять в прыжках, беге, ходьбе, укреплять крупные группы мышц.</p> <p>П/И «Мой веселый звонкий мяч» «Подарок маме»</p> <p>Игровой самомассаж рук</p> <p>Дыхательная гимнастика «Пружинка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, укреплять своды стоп.</p> <p>П/И «Кролики» «Жарче, дырчатая тучка»</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Трубочка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе меняя темп, в прыжках, ползании, прокатывании мяча, укреплять своды стоп.</p> <p>П/И «Солнышко и дождик» «Ладошки»</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Снегопад»</p>	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, в прыжках, бросании в цель, развивать чувство ритма, воспитывать самостоятельность.</p> <p>П/И «Займи мешочек» «Белый мельник»</p> <p>Игровой массаж лица</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ножницы»</p>
<b>Апрель</b>			
<b>Занятие 25</b>	<b>Занятие 26</b>	<b>Занятие 27</b>	<b>Занятие 28</b>
<p>Упражнять в бросании мяча разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание.</p> <p>П/И «Кролики» «Паровоз»</p> <p>Массаж спины.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Аист»</p>	<p>Упражнять в беге между предметами, прыжках разными способами, развивать равновесие, ориентировку в пространстве.</p> <p>П/И «Мой веселый звонкий мяч» «Лес зеленый»</p> <p>Массаж лица по китайской медицине</p>	<p>Упражнять в ходьбе друг за другом и враспынную, в ползании на четвереньках, в лазании по гимнастической стенке, воспитывать смелость.</p> <p>П/И «Собачка Жучка» «Плотник»</p> <p>Самомассаж рук</p> <p>Дыхательная гимнастика «Куручка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на ограниченной плоскости, в прыжках, в прокатывании мяча разными способами.</p> <p>П/И «Кот и мыши» «Наши ножки»</p> <p>Игровой самомассаж стоп</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бегемоты»</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – Москва, 1993
2. Асачева Л.Ф, Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста». – Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2013
3. Галанова А.С. «Игры, которые лечат», - Москва, «ТЦ Сфера», Москва, 2001
4. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник»
5. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». – Москва, «Просвещение», 2005
6. Махнева М.Д, «Программа оздоровления детей дошкольного возраста». – Москва, «ТЦ Сфера», 2013

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:**

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое развитие** — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

**Физическая подготовка** — это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

**Физическое совершенство** - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (*Р.Бардина*).

**Гибкость** — это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

**Быстрота** - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

**Быстрота** (скоростные способности) — это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота — это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

**Выносливость** - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Общая выносливость** — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы

энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

**Координация** — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (*Толковый словарь русского языка Кузнецова*).

**Ловкость** - физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

**Сила** — это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

**Физическая или двигательная активность** — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

**Двигательная активность** - суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

**Двигательная активность** измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

**Физические упражнения**— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

## ПРИЛОЖЕНИЕ «КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК»

Учебный год рассчитан на 36 учебных недель, 1 час в неделю, общее количество часов - 36.

Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Количество во минут в неделю	Количество во НОД в неделю / месяц/ год	Количество во недель/ месяцев	Всего часов в год (час.)
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по формированию навыков мультипликации	Первая младшая группа	10	1/4/36	36/7	6
	2-ая младшая группа	15	2/8/72	36/7	9