

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 8»**

344049, г. Ростова-на-Дону
пр. Маршала Жукова, 34 а

e-mail: mdou_8@bk.ru
тел/факс: 210-52-36

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8
_____ Т.Л. Кравченко
«31» августа 2021г.

**Авторская парциальная программа физкультурно-оздоровительной
направленности по физическому воспитанию и развитию двигательных
качеств, через подвижные игры и игровые упражнения у детей младшего
дошкольного возраста (2-3 лет) «Здоровый малыш»**

Инструктор физического воспитания

Мамедова О.М.

СОДЕРЖАНИЕ

- Раздел 1** Пояснительная записка.
- Раздел 2** Возрастные особенности детей 2-3 лет
- Раздел 3** Формы организации и объем дополнительной образовательной программы.
- Раздел 4** Рабочая программа дополнительной образовательной программы
- Раздел 5** Учебный план дополнительной образовательной программы
- Раздел 6** Календарный учебный график дополнительной образовательной программы
- Раздел 7** Оценочные материалы освоения дополнительной образовательной программы
- Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы
- Раздел 8** Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной образовательной программы

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

Полноценное физическое развитие дошкольника - это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Цель организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детский сад №8 (далее МБДОУ №8) сохранения традиций и накопленного опыта по всем направлениям развития личности ребенка.

Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

1. Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей.
2. Более полное использование образовательного потенциала семей, расширение общественного участия по оказанию дополнительных образовательных услуг, развитие социального партнерства МБДОУ с учреждениями образования, культуры, спорта.
3. Совершенствование управления в организации дополнительных образовательных услуг.

Решение данных задач предполагает:

- создание условий для индивидуального развития личности ребенка и получение каждым дошкольником квалифицированных образовательных услуг с учетом его потребностей и пожеланиями родителей для обеспечения ранней социализации;

- обеспечение комплексного подхода к программам дополнительного образования с учетом направлений развития: познавательного, речевого, физического, художественно – эстетического, социально-личностного;

- формирование системы экспертизы используемых программ по дополнительному образованию дошкольников, отбора методических пособий, отвечающих современным требованиям, ожидаемым результатам и специфике дошкольного образования.

Общими характеристиками такой системы дополнительного образования являются:

- единое образовательное пространство;
- функционирование образовательного учреждения в течение полного дня;
- обеспечение возможности выбора родителями и воспитанниками индивидуальных образовательных маршрутов;
- сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей и взрослых.

Бесспорно утверждение, что здоровье – это великая ценность. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым и умным – это цель всех родителей. И одна из главных задач медиков и педагогов. Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что рост отклонений в состоянии здоровья ребенка происходит в период дошкольного детства.

Проблема воспитания здорового ребенка сегодня актуальна как никогда ранее. Наибольшую тревогу специалистов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы возрос.

А между тем, именно дошкольный возраст - это период развития ребенка, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, двигательных умений и навыков. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для развития его физических качеств, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы по развитию двигательной активности и физического воспитания для детей младшего дошкольного возраста. Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата в первые дошкольные годы жизни ребенка:

-раннее детство (1-3 года): физиологические изгибы позвоночника более выражены, нарастает мышечная масса, особенно крупных мышц (туловища). Появляются первые признаки нарушения осанки. Оздоровительная гимнастика направлена на укрепление мышечного корсета;

-первое детство (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим

(скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия;

Формы организации и объем образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности

Программа физкультурно-спортивной, игровой направленности разработана для детей от 2 до 3 лет.

Комплектование группы проводится с учетом общего функционального состояния детей, возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов .

Результаты медосмотра детей доводятся до сведения родителей в ДОУ индивидуально и им рекомендуются занятия в группе физкультурно-оздоровительной направленности..

Зачисление детей в группу осуществляется с согласия родителей.

Руководителем группы проводится тестирование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости. Это проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Занятия проводятся с группой 2-3 лет не более 10 человек 2 раза в неделю. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна, учитывается учебный план дошкольного образовательного учреждения.

Особенность программы состоит в том, что она реализуется путем использования оздоровительной гимнастики, направленной на общее укрепление мышц туловища и конечностей. Одной из разновидностей оздоровительной гимнастики является корригирующая гимнастика. Проведение занятий корригирующей гимнастикой в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Именно своевременность использование физических упражнений являются наиболее значимым фактором внедрения в практику работы ДОУ.

Для детей 2-3 лет

Первые семь лет жизни организм ребенка интенсивно растет и

развивается. С этим возрастом связано большинство критических периодов, что делает дошкольника наиболее уязвимым к воздействию внешних факторов, как неблагоприятных социальных, так и экологических, демографических, климатических, а именно:

- наследственность;
- особенности резко-континентального климата (перепады температуры и давления);
- неблагоприятная экологическая обстановка (близость промышленных объектов.);
- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Учитывая данные факторы, мы отдаем себе отчет в том, что изменить в корне существующее положение вещей сложно. Но повлиять на сохранение, укрепление и коррекцию здоровья детей могут и должны специалисты детского сада.

В настоящее время проблеме оздоровления детей уделяется достаточно внимания, в частности, открыты и успешно работают специализированные центры, в которых проводятся занятия с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Однако, у большинства родителей не достаточно средств и времени на посещение таких занятий. Для многих удобнее, когда коррекционная работа с ребенком ведется непосредственно в детском саду (по данным анкетирования родителей наших воспитанников). Поэтому очевидно, что дополнительные занятия с детьми, направленные на формирование навыка правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

Нарушение осанки отмечается в двух плоскостях: фронтальной и в сагитальной. Нарушения видны, когда мы смотрим на ребенка (спереди) сзади и сбоку. У детей дошкольного возраста в основном определяется так называемая вялая осанка. Одной из главной причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые и длительные заболевания. Часто вялая осанка сочетается с различными дефектами нижних конечностей, что объясняется общей слабостью всего мышечно-связочного аппарата. Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – её уплощение. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. Свод стопы начинает формироваться в период активной ходьбы и должен быть сформирован к 3 годам.

Программа физкультурно-спортивной, игровой направленности разработана с учетом возрастных и типологических особенностей детей.

Программа обеспечивает формирование у детей интереса к своему личному здоровью, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, посредством реализации современных, адаптированных к условиям дошкольного учреждения, оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

При написании программы было изучено достаточное количество научной и методической литературы, проанализированы методики известных специалистов. Сделан вывод о том, что в данной области накоплен значительный опыт, разработаны отдельные комплексы лечебной гимнастики для дошкольников.

В основе программы лежат научно обоснованные оздоровительные методики, таких авторов, как, Е.И.Подольской, Е.А.Бабенковой, О.М.Федоровской, Л.И.Пензулаевой.

В результате реализации программы физкультурно-спортивной направленности повышается эффективность работы по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Отмечено, что при проведении дополнительных занятий корригирующей гимнастикой у дошкольников происходит объективное улучшение осанки, формирование свода стопы, укрепление мышечного аппарата, развитие силы.

Отличительными особенностями программы являются специальные упражнения:

- на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса),
- для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку,
- для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости), через подвижные игры и игровые упражнения, с использованием комплексов корригирующей гимнастики.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами.

Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

Программа методически обеспечена: составлен учебно-тематический план, разработаны конспекты коррекционных занятий для каждой возрастной группы, подготовлены рекомендации для родителей и воспитателей, созданы картотеки: «Игры и упражнения», «Упражнения для красивой осанки», «Загадки для физических упражнений».

Принципы реализации программы:

- *индивидуализации* в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата 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;
- *разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, игр и игровых упражнений целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30 % упражнений;
- *умеренности воздействия физических упражнений*, продолжительность занятий 15 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- *соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- *всестороннего воздействия* на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- *учета возрастных особенностей* – при комплектовании групп детей возрастной шаг должен составлять один год.

Цель программы:

Обучение детей элементам здорового образа жизни, развитие двигательных и физических качеств у детей младшего дошкольного

возраста, выполнение специальных упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Укреплять растущий организм ребенка.
2. Совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).
3. Укреплять мышцы, формирующий свод стопы.
4. Укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки
5. Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений.
6. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
7. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, через подвижные игры и игровые упражнения.

Содержание дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности

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

1 раздел «Профилактика нарушения осанки»

Теоретический материал:

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

Практический материал:

- специальные упражнения, в положении 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
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- обще-развивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них

2 раздел «Профилактика плоскостопия»

Теоретический материал:

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

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- 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)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

3 раздел «Совершенствование двигательных навыков»

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 ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

4 раздел «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).

Методическое обеспечение

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей:

- в *подготовительную часть* включают несложные обще-развивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки; самомассаж стоп. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.
- в *основную часть* входят специальные упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног (рис 2). Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 4-5 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.
- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в - исходном положении лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 2-3 лет каждое упражнение в среднем повторяется 4-5 раз, для детей 3-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 4-6 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 2-3 лет при обучении физическим упражнениям используется показ, имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал

Все занятия с детьми 2-3 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с руководителем физвоспитания. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для всех возрастных групп на занятиях применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием р

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача педагога – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используются подвижные игры, направленные на

формирование навыка правильной осанки, например: «Быстро шагай, смотри не зевай», «Самолет», «Принеси игрушку» и т.д.;

на укрепление мышц туловища и ног (например «Горячий мяч», «Цапля», «Кошечка» и т.д.). Для мышц ног проводится самомассаж в игровой форме.

Медико-педагогические наблюдения и контроль состояния здоровья детей

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

Медицинский контроль, за состоянием здоровья детей осуществляется врачом педиатром 2 раза в год, по месту жительства ребенка.

Осуществляется медицинский контроль состояния здоровья: допуск детей к физкультурным занятиям после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от диагноза каждого конкретного ребенка, качественную и количественную оценку эффективности коррекционной группы.

Врач-специалист (хирург) осуществляет обследование детей по поводу наличия и коррекции вторичных отклонений в физическом развитии (нарушения в области опорно-двигательного аппарата).

Старшая медсестра ДОУ регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь-май). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях корригирующей гимнастикой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, физической нагрузкой, методическими приемами.

Работа с родителями

Для достижения желаемых результатов важно установить тесное взаимодействие ДОУ и семьи: работа, проводимая в детском саду, должна иметь свое продолжение в домашних условиях.

С этой целью проводятся консультации, семинары-практикумы, родительские собрания, дни открытых дверей, открытые занятия, стенды для родителей, папки-передвижки, домашние задания для закрепления разученных упражнений.

Материалы освоения дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку
- укрепление мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы
- развитие гибкости, силы мышц
- желание родителей продолжать осуществлять физическое развитие ребенка
-

Диагностика

Обследование гибкости, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Учебный план дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности

1. Учебный план МБДОУ - детский сад №8 (далее МБДОУ №8) разработан и представлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2016 г. 3 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» даются рекомендации по структуре и содержательному наполнению дополнительных образовательных программ.

2. Учебный план устанавливает график и объем времени на оказание дополнительной общеобразовательной программы детей.

3. Продолжительность оказания услуг по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности составляет: **для детей от 2 до 3 лет –15 минут.**

	Содержание	Наименование возрастных групп
--	------------	-------------------------------

№					
		Группы неполного дня (2-3 года, первая младшая группа)			
1.	Количество возрастных групп	6 подгрупп			
2.	Начало учебного периода	Сентябрь			
3.	Дни занятий	Понедельник	вторник	Среда	Четверг
	Продолжительность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
4.	Режим работы				
5.	Окончание учебного периода	Май			

Календарный план работы

Сентябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2-3 года	Ходьба уменьшенной	по Ходьба и бег в прямом	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей. «Догони

	площади опоры, сохраняя равновесие. «Прокати мяч», «Полетели птички».	направлении за воспитателем. «Пройди по дорожке», «Поезд».	.«Пройди через ручеек», «Кошки и мышки».	мяч», «Солнышко и дождик».
Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2-3 года	Ходьба между предметами, игровые упражнения с мячом. «Догони мяч», «Солнышко и дождик».	Лазанье под дугу. «Порвненькой дорожке», «Найди свой домик».	Ходьба на ограниченной площади опоры (ребристая доска). «Поезд», «Солнышко и дождик»	Прыжки через шнур. «Лягушата». «Вдоль дорожки».
Ноябрь				
2-3 года	Ходьба на носках. «Пузырь», «Догони мяч»,	Прыжки по прямой. «Птички летают», «Зайка серый умывается».	Перешагивание через предметы. «Солнышко и дождик», «Жуки».	Прыжки на двух ногах. «Птички в гнёздышках», «Перепрыгивание через ручеек».
Декабрь				
2-3 года	Прокатывание мя между предметами. «Попади в воротики», «Где звенит».	Лазание под шнур прямо и боком. «Самолёты», «Кто тише?».	Ходьба между набивными мячами. «Пройди через ручек», «Курочка-хохлатка».	Точный пас. «Лови-бросай», «Весёлые зайчишки».
Январь				
2-3 года	Ходьба по наклонной доске. «Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через ручеек».	Перебрасывание мячей. «Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч».	Ходьба и бег по кругу. «Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня».	Ходьба и бег по ограниченной площади опоры. «Жуки», «Кто тише», «Пузырь».
Февраль				
2-3 года	Ходьба и бег между предметами. «Наседка	Прыжки на мат. «Поймай снежинку»,	Ходьба и бег с изменением направления.	Прокатывание мячей между предметами.

Март	и «Кролики»	цыплята», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»
2-3 года	Ходьба на носках, пятках. «Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	Метание в вертикальную цель. «Найди свой цвет», «Трамвай»	Лазание по гимнастической стенке до второй рейки. «Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	Перекатывание мячей друг другу. «Найди свой домик», «Птички в домиках»
Апрель				
2-3 года	Перебрасывание мешочков через шнур. «Воробышки и кот», «Сбей кеглю»»	Прыжки в длину с места. «Карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	Ходьба с перешагиванием через предметы. «Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	Прокатывание мяча друг другу. «Где цыплёнок?», «Кролики»
Май				
2-3 года	Ходьба по наклонной доске. «Поймай комара», «Карусель»упражнение с верёвочкой.	Отбивание мяча о пол. «Мяч по дорожке», «Птички в гнёздышках»	Прыжки на двух ногах до кубика. «Куручка— хохлатка», «Кошки и мышки»	Ходьба с перешагиванием предметов, высоко поднимая колени.

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
1. Материально-техническое оснащение	Оборудование и спортивный инвентарь: наличие спортивного зала специальные массажные мячи разного размера, фитболы, коврики для выполнения упражнений лежа и сидя, массажные коврики, деревянные массажеры, набивные мячи, ребристые

	и наклонные доски, гимнастическая стенка и скамейка, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, тренажеры.
2. Санитарно-гигиенические	<p>Дети занимаются в спортивной форме босиком.</p> <p>Проветривание спортивного зала.</p> <p>Влажная уборка.</p> <p>Освещение в соответствии с санитарными нормами.</p>
3. Организационно-педагогические	<p>Консультации для воспитателей</p> <p>Выступление на родительских собраниях</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Домашние задания для закрепления разученных упражнений.</p>
4. Организационно-методические условия	<ul style="list-style-type: none"> . Е.И. Подольская Комплексы лечебной гимнастики. Издательство «Учитель», 2011 г. . Е.А. Бабенкова Как сделать осанку красивой, а походку легкой. «ТЦ Сфера» Москва 2008 г. . Е.И. Подольская Физическое развитие детей 2-7 лет. Волгоград, 2012 г. Издательство «Учитель» . Е. И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», «Скрипторий 2003», 2009 г.; . Е.И.Подольская Оздоровительная гимнастика первая младшая группа. Издательство «Учитель», 2011 г. . Е.И.Подольская Кинезиологическая и дыхательная гимнастики для оздоровления детей 4-7 лет.

	<p>Волгоград, 2009 г. Издательство «Учитель»</p> <p>Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. «ТЦ Сфера» Москва 2010 г.</p> <p>Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) Мозаика-Синтез Москва, 2015</p> <p>Э.Я Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. «Мозаика-синтез» Москва, 2015 г.</p> <p>Ю.М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения. «Мозатка-синтез» Москва, 2015 год.</p>
5. Кадровый	Занятия проводит специалист по физической культуре
6. Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

Картотека игр:

Игра — самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления.

Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребенка. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребенка игру, она захватывает малыша, оказывает положительное влияние на общее физическое и умственное развитие. Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого.

Актуальность.

В связи с тем, что для детей первой младшей группы (от 2 - 3 лет) разработано недостаточное количество программ по подвижным играм и игровым упражнениям, мной систематизирован и обобщен опыт по этому вопросу и разработана программа «Здоровячок».

Целью занятий являются повышение двигательной активности, развитие основных видов движений, физических качеств у детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных, сюжетно-ролевых игр и упражнений.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие основных двигательных качеств, глазомера, ловкости, координации.

Оптимальное использование подвижных игр, физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Дети становятся более организованными, учатся управлять своими чувствами, движениями, помогают друг другу. Развиваются воображение, память, сообразительность, ловкость, быстрота движений. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств взаимосвязано. Повторение элементов физических упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

2.1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его

выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

1-я младшая группа- «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

1—я младшая группа - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч». «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке». «Поймай комара», «Поймай снежинку».

2.3. Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

2.4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

2.5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди где спрятался зайка.», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

2.6. Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

«Я люблю свою лошадку».

Задачи: учить бегать галопом; развивать внимание, учить действовать по сигналу; развивать воображение, подражание.

Содержание игры:

-дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то, как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.

«Птички».

Задачи: обогащать двигательный опыт; побуждать детей к выполнению элементарных правил игры; поощрять самостоятельность; вызывать чувство удовольствия от общения с взрослым и сверстниками, а также от выполнения движений.

Содержание игры:

-дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. По сигналу взрослого «Птички захотели полетать!» птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. По сигналу «Птички, в свои гнездышки!» птички занимают свои гнезда.

«Пчелки».

Задачи: совершенствовать бег в определенном направлении; учить ориентироваться в пространстве, подражать пчелкам.

Содержание игры:

-дети изображают пчел, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь. Воспитатель-пчела говорит: Мишка-медведь идет, мед у пчелок унесет! Пчелки, домой! Пчелки летят в определенный угол комнаты - улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Пчелки и взрослый говорят: Этот улей домик наш, Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж! Машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчелки опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры медведя медом.

«Мой веселый, звонкий мяч».

Задачи:

учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно, слушать текст, действовать по сигналу; вызывать чувство радости от активных действий.

Содержание игры:

-взрослый читает стихи: Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой! (С. Маршак) Дети имитируют движения мяча, прыгают на мести. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

«Зайчик в домике».

Задачи:

упражнять детей в прыжках; учить сильно, отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.

Содержание игры:

-обручи лежат на полу это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. По сигналу взрослого «Серый волк!» бегут в свои домики. Затем игра продолжается. В игре может участвовать один ребенок или несколько детей. Воспитатель хвалит детей: «Молодцы, зайчата! Все убежали от волка!».

«Птички в гнездышках».

Задачи:

учить спрыгивать с небольшой высоты, бегать врассыпную; развивать внимание.

Содержание игры:

-дети-птички встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5-10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. По сигналу взрослого «Дождь пошел!» птички улетают в свои гнездышки. Когда дети освоят игру, взрослый вместо слов «Дождь пошел!»- раскрывает зонтик, а дети-птички на этот сигнал прячутся в гнездышки.

«Гуси».

Задачи:

совершенствовать бег в сочетании с действиями рук; вызывать потребность к подражанию; получать удовольствие от совместных действий.

Содержание игры:

-дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. По очереди говорят: Взрослый. Гуси-гуси! Дети. Га-га-га! Взрослый. Есть хотите? Дети. Да-да-да! Взрослый. Идите ко мне! Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш» Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

«У медведя во бору».

Задачи:

совершенствовать бег в одном и разных напряжениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия детей.

Содержание игры:

-в лесу сидит медведь. Роль медведя вначале может выполнять взрослый. Когда дети хорошо освоят игру, можно на роль медведя выбрать ребенка. На противоположной стороне леса живут дети. Воспитатель говорит: «Пойдемте, дети, в лес гулять, грибы, ягоды собирать». Дети идут в лес, имитируя сбор грибов, ягод. Воспитатель читает стихотворение: «У медведя во бору. Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Когда воспитатель скажет последнюю строчку, медведь с рычанием выбегает из берлоги, а дети убегают домой.

«Догони мяч».

Задачи:

совершенствовать бег в разном направлении; вызывать оживление, радость у ребенка; поощрять самостоятельность.

Содержание игры:

-взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги!» Ребенок должен побежать только после слова «беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч в разных направлениях.

«Колокольчик».

Задачи:

учить ориентироваться в пространстве; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры:

-взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его детям, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Дети могут приговаривать: «Динь-динь». Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: «Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звеню». Добежав до противоположной стороны комнаты, взрослый быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите». Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

«Лиса и цыплята».

Задачи:

совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении; развивать внимание; побуждать к самостоятельности; поощрять действия детей, вызывать у них чувство радости от успешных действий.

Содержание игры:

-дети изображают цыплят, вышедших на прогулку. Цыплята весело бегают, машут крылышками, клюют зернышки. Взрослый говорит, а дети выполняют действия: Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса.

(цыплята настораживаются.) Мы лису обхитрим, Тихо-тихо убежим. (цыплята бегут на носочках за обозначенную черту.) Взрослый следит, чтобы цыплята убежали только после слов «Тихо-тихо убежим». Вариант игры. Во время прогулки цыплята могут прыгать, взбираться на бревнышко, подлезать под веревку, сетку. Иногда дети возбуждаются после проведения подвижных игр с бегом, прыжками. В этом случае целесообразно провести игру малой подвижности, которая успокоит детей, расслабит, приведет их организм в норму.

«Автомобили».

Задачи:

учить двигаться, сохраняя направление; выполнять действия в разных условиях; поддерживать интерес к движениям; развивать внимание, умение действовать в коллективе; закреплять представления о цвете, форме предмета; вызывать чувство радости от общения с взрослыми и со сверстниками. Материал. Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гараж).

Содержание игры:

-дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой гаражом. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого «Автомобили, в гараж!» дети меняют направление и едут в гараж.

Варианты игры. 1.Автомобили могут ехать по мосту (доске, лежащей на полу), по извилистой дорожке, по мягкой дорожке (болото) . 2. У каждого автомобиля может быть свой гараж в виде круга, треугольника, квадрата. Гараж может быть обозначен цветным флажком, в этом случае дети запоминают, какой формы или цвета их гараж.

«Птички и автомобили».

Задачи:

совершенствовать ходьбу в разных направлениях, по ограниченной поверхности; развивать внимание, умение реагировать на сигнал; побуждать к активному взаимодействию со сверстниками.

Материал. Шапочки или эмблемы с изображением птичек, эмблемы автомобиля, скамейка, кубы или другие предметы.

Содержание игры:

-все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого «Автомобиль!» птички быстро убегают с дороги. Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки это птички. На другой стороне размещается другая часть детей это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. По сигналу «Автомобили выехали!» дети, изображающие автомобили, выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

«По ровненькой дорожке».

Задачи:

упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности; развивать равновесие; укреплять стопу; учить действовать ритмично, согласовать действия с ритмом стихотворения; поощрять самостоятельность, поддерживать уверенность в своих действиях.

Материал. Дорожки разной длины (1 2,5 м) и ширины (см); мягкая, твердая, извилистая дорожка длиной 2 м, шириной см.

Содержание игры:

- взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом: 1. По ровненькой дорожке, (Идут по дорожке.) По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два. 2. По камешкам, по камешкам, (Прыгают.) По камешкам, по камешкам, Раз-два, раз-два.

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом, В нем мы живем. (Останавливаются.) Вариант игры. Вместо ровной дорожки можно взять извилистую, короткую, длинную, узкую, широкую, мягкую, твердую дорожку. Тогда в соответствии с качеством дорожки меняется текст, например: «По мягкой дорожке шагают наши ножки...» И т. д.

«Снежинки кружатся».

Задачи:

развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Содержание игры:

-дети изображают снежинок. Взрослый говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!» снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: «Но вот ветер дует все сильнее». Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого «Вот ветер стал утихать!» замедляют движение и присаживаются на корточки.

«Попади в обруч».

Задачи:

учить бросать в цель, выдерживать направление броска; вызывать удовольствие от выполненного движения.

Содержание игры:

-взрослый размещает обруч на расстояние 1- 1,5 м в зависимости от возраста и возможностей ребенка. Детям предлагается бросить мяч в обруч, затем добежать до мяча, взять его и опять бросить.

«Мышки спрятались».

Задачи:

развивать мышцы позвоночника и плечевого пояса; побуждать к самостоятельности; развивать подражание; вызывать чувство радости от выполненных движений.

Содержание игры:

ставится скамейка, дети изображают мышек, встают на колени за скамейкой на малом расстоянии от нее. По сигналу взрослого «Кошка спит» они кладут кисти рук и предплечья на скамейку (позвоночник прогибается) и находятся в этом положении 1,5-2 с. Затем взрослый дает сигнал: «Кошка проснулась!», мышки опять прячутся за скамейку. Игра повторяется 4-5 раз.

«Птичка».

Задачи:

побуждать к подражанию птицам; совершенствовать ускоренную ходьбу; вызывать радость от общения с взрослыми.

Содержание игры:

-дети изображают птичек, сидя на корточках. Взрослый поет: Села птичка на окошко. Посиди, не улетай, Посиди у нас немножко, Улетела птичка ай! После последних слов дети-птички улетают, помахивая крылышками-руками. **«Перелезь через бревно».**

Задачи:

совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия; развивать крупные мышцы туловища; развивать умение ориентироваться в пространстве; вызывать положительные эмоции от игры/и общения со взрослым и сверстниками.

Содержание игры:

-детям предлагают пойти в гости к зайчику. Взрослый объясняет, что, для того чтобы попасть к нему, надо перелезть через бревно. Дети перелезают через бревно, играют с зайчиком (прыгают, играют в догонялки), но вот приходит время возвращаться домой, и малыши опять перелезают через бревно. Игра повторяется 3- 4 раза.

«Проползи через воротики».

Задачи:

учить детей ползать под предметами, не задевая их; побуждать к самостоятельному выполнению движений; поощрять, малышей за успешные действия.

Содержание игры:

-на расстоянии 4 м от детей располагается стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой. У стойки на полу лежит большой мат. На расстоянии 2,5 м от ребенка располагается дуга ворота. Взрослый предлагает малышу проползти под дугой, доползти до мяча, поднять его и положить в сетку. Вариант игры. Можно расставить двое-трое ворот для включения в игру сразу 2 3 детей.

«Лови мяч».

Задачи:

учить бросать мяч двумя руками снизу в определенном направлении; развивать внимание; побуждать к самостоятельным действиям; поддерживать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры:

- дети стоят в круг, взрослый с большим мячом в центре круга произносит слова: «Миша, лови мяч!» «Ира, лови мяч!» и т. д. Ребенок, поймав мяч, бросает его взрослому.

«По кочкам».

Задачи:

совершенствовать умение детей влезать на предметы и спускаться с них (высота предметов увеличивается постепенно: см); поддерживать самостоятельность, интерес к действию.

Содержание игры:

-на полу размещаются 2 -3 ящика или куба шириной см, высотой 5 -20 см (кочки). Между кочками можно разместить мягкие дорожки или поролоновый мат (болото). Взрослый предлагает детям пойти в гости к мишке или зайчику. Дети отправляются в путь, а на пути встречается болото. Они взбираются на кочки и спускаются с них, таким образом, переходя болото и попадая к мишке или зайчику. С мышкой можно поиграть в догонялки или прятки, а затем вернуться через болото по кочкам домой. Правило. С кочки нельзя прыгивать, надо спокойно спускаться.

«Найди свой домик».

Задачи:

учить детей сочетать ходьбу с другими видами движений; развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действия с другими детьми; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

Материал. Круги или квадраты разной величины или цвета.

Содержание игры:

-дети размещаются в своих домиках, которые могут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например форму и цвет или величину и цвет. Дети запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают

на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). По сигналу взрослого «Дождь!» дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с ними проверяет, все ли заняли свои домики, помогает детям найти свои домики, если они их не запомнили. Вариант игры. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.

«Путешествие в лес».

Задачи:

совершенствовать основные движения; учить подражанию животным; учить действовать в коллективе; стимулировать самостоятельность; вызывать чувство радости от совместных действий.

Материал. Эмблемы с изображением животных, размещенные на стойках на расстоянии 4 -5 м друг от друга.

Содержание игры:

-взрослый предлагает детям поехать в лес в поезде. Дети встают друг за другом и по сигналу взрослого двигаются, произнося: «Чу-чу-чу-чу!» По сигналу взрослого «Стоп, вагончики остановились!» дети останавливаются. Взрослый обращает внимание ребят на эмблему с изображением зайчика и спрашивает: «Кто это?» Дети отвечают: «Зайчик». Взрослый предлагает всем выйти на поляну и попрыгать как зайчики. Затем по сигналу взрослого дети опять строятся друг за другом и едут до следующей остановки, где на эмблеме изображен медведь. Затем все опять выходят на поляну и подражают медведям, ходят, переваливаясь с боку на бок.

Список литературы:

1. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 2-7 лет» Издательство «Учитель», 2011 год.
2. Е.А. Бабенкова «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» «ТЦ Сфера» Москва 2008 г.
3. Е.И. Подольская « Физическое развитие детей 2-7 лет.» Волгоград, 2012 год. Издательство «Учитель»
4. Е. И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», «Скрипторий 2003», 2009 г.;
5. Е.И.Подольская Оздоровительная гимнастика первая младшая группа. Издательство «Учитель», 2011 год.
6. Е.И.Подольская «Кинезиологическая и дыхательная гимнастики для оздоровления детей 2-7 лет». Волгоград, 2009 год. Издательство «Учитель»
7. Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская Игры, которые лечат. «ТЦ Сфера» Москва 2010 г.
8. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений)» Мозаика-Синтез Москва,2015 год.
9. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет». «Мозаика-синтез» Москва, 2015 г.