

Администрация Чебоксарского района Чувашской Республики
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Кугесьский детский сад «Крепыш» Чебоксарского района Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2019 года



УТВЕРЖДЕНА
И.о. заведующего
Л.М. Бахтинова
Приказ № 6-УВ
от «27» августа 2019 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности**

«Малыши –крепыши»

для детей младшего возраста с 3 до 4 лет

Срок реализации программы 1 года

на период с 1 октября 2019 года по 31 мая 2020 года

Составитель: Степанова Л.А.,
инструктор по физической культуре.

п. Кугеси, 2019

Пояснительная записка:

Актуальность

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др., которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста.

В основу "Игровой ритмической гимнастики» положена двигательно - игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цели и задачи программы.

Цели программы «Игровая ритмическая гимнастика»:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Создания условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.

Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);

Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

Приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно -сосудистой и нервной систем организма;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

-развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);

-развитие двигательных качеств (гибкость, координация, выносливость) и умений;

-развивать творческие способности;

- развивать мелкую моторику

Воспитательные задачи.

-воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам).

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

-учить видеть прекрасное.

- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

-развитие личностных качеств.

Содержание программы.

Основным содержанием «Игровой ритмической гимнастики» являются обще развивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, сидя и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы по «Игровой ритмической гимнастики» входят так же следующие разделы:

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т. д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами,

всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс «Игровой ритмической гимнастики» входят подвижные игры (сопровождаются музыкальной композицией).

Так же в раздел программы входя релаксация в конце занятия, что помогает детям расслабиться, мысленно погрузиться в заданную ситуацию, она проходит под релаксирующую музыку природы.

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранное музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Реализация программы «Игровой ритмической гимнастики» включает в себя работу с родителями

1. Ознакомление родителей с содержанием программы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния физического развития ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Возраст детей: 3-4 года (вторая младшая группа)

Продолжительность комплекса «Игровой ритмической гимнастики» составляет 30 мин.

Количество занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Срок реализации 1 учебный год.

Структура занятия по «Игровой ритмической гимнастике».

I. Подготовительная часть

1. Введение в игровую ситуацию

2. Пальчиковая гимнастика.

II. Основная часть

Выполнение комплекса под музыку.

1. Упражнения в ходьбе, беге.

2. ОРУ:

- упражнения стоя;

- танцевальные движения

- прыжки, бег на месте;

- упражнения из исходного положения сидя и лежа

- упражнения на расслабление;

3. Дыхательная гимнастика

4. Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

III. Заключительная часть

1. Игровой самомассаж , релаксация или малоподвижная игра.
2. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты

Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Приобщение к здоровому образу жизни.

Годовой календарно-учебный план

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Перспективное планирование обучения детей «Игровой ритмической гимнастики»

(октябрь, ноябрь)

Вводная

Пальчиковая гимнастика Л. Яртова (муз. сопр).

«Разминка»

«Молоточки»

«Дождик»

«Червячки пошли гулять»

«Прятки»

«Похлопаем в ладошки»

Разминка Дима Грицкевич: «Ням-ням». (муз.)

1. Ходьба

-обычная

-на носочках

-на пяточках

-высоко поднимая колени

2. Упр-е «Мышки»

3. Упр-е «Медведь косолапый»

4. Упр-е «паучки» 5. Упр-е «Гуси»

6. Упр-е «Лягушки»

7. Бег по кругу

Бег змейкой

Основная: Маша Сироткина: «Веснушки». (Строй в рассыпную).

Танцевальные движения

Построение в рассыпную: Карина Минасян: «Конёк-горбунок» (муз)

Полуприседы, подъемы на носки, Свободные, плавные движения руками,

Движение рук вверх, вниз, «ножницы» Танцевальные шаги.

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.

Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

2. Движение головой направо, назад, налево, вниз.

3. И. п. – то же.

наклон вперед, руки в стороны.

4. И. п. (голову вниз не опускать).

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

5. И. п. – ноги параллельно, руки внизу.

наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.

6. и. п. (не наклоняться вперед).

7. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

«Плечи», «Хвостики».

Бег и прыжки Света Павлова: «Песенка о помощнике».

1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

2. Бег на месте

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Таня Карпунина: «Фея моря». Шоу-группа «Улыбка»:

«Пин и Гвин».(муз)

1.«Лягушки».

2.«Обезьянки».

3. Ходьба как «слонята».

4.«Бабочки».

5.«Паровозик».

6. Игровое упражнение «Тянем репку»

Дыхательные упражнения: Музыка дыхательной гимнастики для детей

1. Ленивая кошечка.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.

Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

2. Задууй свечу.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

3. Слон.

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”

Подвижная игра

1.«Мы сперва пойдем направо 1,2,3.»

2.«буги -вуги»

Заключительная

Массаж тела «Пирог»

За стеклянными дверями

Стоит мишка с пирогами.

Хлопки по левой руке от кисти к плечу.

Хлопки по правой руке так же.

Здравствуй мишенька – дружок.

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Пирожок – то стоит три,

А лепить их будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов

К празднику и стол готов!

Поглаживание в той же последовательности.

Релаксация:

"Улыбнись" Музыка природы для детей. Упр-е исполняется в лежа на ковре

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны загорается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

(декабрь, январь, февраль)

Вводная

Пальчиковая гимнастика Л. Яртова (муз)

«Играем на рояле»

«Солдатики»

«Паучки»

«Печатаем на компьютере»

«Зеркало»

«Зайчики»

Разминка Валерия Чепушканова: «Про жирафа» (муз)

1. Ходьба

-обычная

-на носочках

-на пяточках

-высоко поднимая колени

2. Упр-е «Петушок».

3. Упр-е «Лисичка»

4. Упр-е «Лошадки»

5. Упр-е «Кузнечики» 6. Бег по кругу

7. Бег змейкой

8. Бег лошадкой

Основная Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри» (муз)

Танцевальные движения

Построение врассыпную, кружение на пружинном беге, круговые движения головой, рисуем круги руками, лошадка бьет копытцем, выставляй каблучок

Пружинные полуприседы. Приставной шаг в вперед, наклон руки в стороны, назад, наклон руки в стороны, прыжки влево, вправо.

1. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка» (муз)

2. Поворот головы вправо (влево, корпус прямо.

3. И. п. то же

Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и. п.

4. И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны.

5. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.

6. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево, присесть, фонарики.

7. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.

8. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Упр-е «Волна».

Махи ногой вперед, руки на поясе.

Бег и прыжки Олеся Луканина: «Не думай не мысли» (муз)

1. Подскоки на месте, руки на поясе.

2. Бег на месте.

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова:

«Судак» (муз).

1. И. п. : сидя ноги врозь, руки свободны.

Наклон головы вправо (влево, корпус прямо.

2. И. п. : тоже

Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.

3. И. п. : тоже локти согнуть в локтях.

Наклон вправо (влево, выпрямиться.

4. И. П. Лёжа на животе.

Махи ногами, сгибая в коленях.

5. И. п. : лёжа на спине.

Перекат на живот, на спину.

6. И. п. : стоя на четвереньках.

Упр-е «Кошечка».

7. И. п. : ноги параллельно, руки согнуты перед собой.

«Повилять хвостиком».

8. Акробатические упр-я: «Корзиночка», «Полушпагат».

Дыхательные упражнения:Музыка дыхательной гимнастики для детей

ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Подвижные игры:

1.«Шел король по лесу»

2.«Хороводная игра»

ЗаключительнаяМузыка для релаксации (звуки природы)

Массаж ног

Божьей коровки папа идёт.

Сидя, гладить ноги с верху до низу

Следом за папой мама идёт.

Разминать их.

За мамой следом детишки идут.

Похлопать их ладошками

Следом за ними малышки бредут.

«Шагать» пальчиками

Красные юбочки носят они,

Поколачиваем кулачками

Юбочки с чёрными точечками.

Постукиваем пальчиками

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень.

Погладить ноги ладонями, спрятать руки.

Релаксация:

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

Март, апрель.

Вводная

Пальчиковая гимнастика Л. Яртова (муз).

«Поднимаем руки»

«Бабочки»

«Волны»

«Дирижер»

«Тук-тук молоточки»

«Вертушки»

Разминка Инструментальная композиция: «В добрый путь».

1. Ходьба

-обычная

-на носочках

-на пяточках

-высоко поднимая колени

2. Упр-е «Пяточки сверкают».

3. Упр-е «Зайчики»

4. Упр-е «Котята»

5. Упр-е «Бабочки-узнечики»

6. Бег по кругу

7. Бег змейкой

8. Подскоки руки на поясе

Основная Инструментальные

композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока» (муз)

Танцевальные движения

Построение в рассыпную Пружинки, круговые движения головой, круговые движения рук (мельница, лошадка бьет копытом, выставляй каблучок

Пружинные полу приседы. Приставной шаг в сторону, наклон руки вправо, влево, (поочередно) прыжки вперед, назад.

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
2. Переменное поднятие правого и левого плеча.
3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.
4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).
5. Повороты вправо, влево, руки вниз.
6. Круговые движения прямыми руками.
7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).

Бег и прыжки Инструментальная композиция: «Лужники» (муз)

1. Прыжки на правой (левой) ноге.
2. Бег в рассыпную

Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова:

«Судак» (муз)

1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.
2. И. п. – то же. Упражнение «ножницы».
3. И. п. – то же. Упражнение «велосипед».
4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.
5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.

6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.

7. Акробатические упр-я

«Берёзка», «Петрушка», «Мостик».

Дыхательное упр-е Музыка дыхательной гимнастики для детей

1. Паровозик

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

2. Вырасти большой

И. п. : стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

3. Гуси летят

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука

«г-у-у-у».

Подвижная игра

1.«Лавата»

2.«Машины»

Заключительная

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

И. П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

И. П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

И. П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И. П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

(5-20 раз)

Релаксация: Музыка для релаксации (звуки природы)

"Отдых"

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.