

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2 «Сказка»
поселка Троицкий Губкинского района Белгородской области*

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического
совета МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №2
«Сказка» п. Троицкий
Протокол № 4 от 31 мая 2024
года

СОГЛАСОВАНО:

с Управляющим советом
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №2
«Сказка» п. Троицкий
Протокол № 3 от 31 мая 2024
года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№2
«Сказка» п. Троицкий
_____ С.Ю. Коршикова
Приказ №72/3 от 31.05
2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
платных образовательных услуг
физкультурно-спортивной направленности
по обучению физической культуре
«Малыши-крепыши»
для детей младшего дошкольного возраста 2-3 лет**

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Курчина Т.Б., воспитатель
Савченко Л.В., ст. воспитатель

Троицкий,
2024

Пояснительная записка

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов по обучению детей раннего возраста в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи. Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) решает задачи, способствующие укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, развитию координационных способностей, а также развитию качества движений. Осуществление индивидуального подхода к детям достигается путём рациональной регламентации деятельности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте - отношение государства к проблемам здоровья.

В ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей раннего возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации и профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей младшего дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Новизна образовательной программы платных образовательных услуг по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) заключается в применении нестандартного спортивного оборудования: балансир-доска «Рыбка» для развития координации движений и состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств воспитанников.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья, обеспечивать оптимальное физическое развитие, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качества движений в игровой форме на начальном этапе физического развития детей.

Задачи:

- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы

мышц, способствуя формированию правильной осанки;

- развивать физические и психомоторные качества (координации движений, равновесия, силы, ловкости, гибкости, выносливости);
- содействовать профилактике плоскостопия, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, знакомить с правилами заботы о своем здоровье в повседневной жизни.

Программа по физической культуре реализует:

- освоение техники основных видов движений;
- формирование физических качеств и двигательной активности;
- систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;
- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребёнка.

Для выполнения поставленных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- различные виды игр и упражнений на координацию движений;
- занимательные разминки;
- корригирующая, ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды массажа;
- дыхательная гимнастика.

Подбор материалов занятий разработан в игровой форме и ориентирован на:

- развитие физических качеств;
- привычки к охране своего здоровья;
- культурно - гигиенические навыки и элементы самоконтроля во время движений;
- навыки правильного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, и их предупреждения.

В программу включены игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, корригирующая гимнастика, беседы о здоровом образе жизни.

Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) рассчитана на 1 год обучения.

График проведения занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня; продолжительность занятий 10 минут.

Методы физического развития и воспитания

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии,

видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения, вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей).

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, многое другое.

2. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

1.1. Принципы и подходы к формированию программы Принципы построения программы:

1) *соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности.*

2) *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

3) *Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4) *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5) *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

6) *Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах,

подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

7) *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

8) *Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

9) *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок молодец, у него все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2-3 лет

У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок молодец, у него все получается, возникающие трудности

преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.1. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2-3 лет

У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки.

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых 2-4 лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.3. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Группа раннего возраста (2 – 3 года):

-укрепление физического и психического здоровья детей: Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- сформированность начальных представлений о здоровом образе;
- развитие физических качеств(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие координационных способностей.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся

сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура проведения занятий

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и заключительная.

Ведущей формой организации обучения являются подгрупповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься физической культурой.

Для решения поставленных задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование координационных способностей и равновесия.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для их решения в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Основными задачами заключительной части являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением),

упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.

2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.

3. Дыхательная гимнастика.

4. Точечный массаж и самомассаж.

5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие: на укрепление мышц стопы; на формирование правильной осанки; для развития и укрепления мышечного тонуса; на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений: ходьба; прыжки; ползание, лазание, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации движений.

Занятия проводятся инструктором по физической культуре в групповой оборудованной спортивным инвентарем комнате, отвечающем требованиям, предусмотренным СанПиН.

Создание полноценной физкультурно – спортивной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (тактильная дорожка с соединительными элементами, массажные коврики, ребристые и возвышенные доски, балансир-доска и др.).

2.1. Перспективно-тематический план на 2024–2025 учебный год

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Оборудование
Сентябрь	1	«Береги Свое здоровье»	Ребенок садится на середину плоскости балансира и делает движения тазом, вперед, назад.	Балансиры «Рыбка»
	2	«Перелезь через овраг»	Упражнять детей в перелезании через балансиры.	Балансиры, детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
	3	«Наши пяточки устали»	Упражнять детей в сведении и разведении пяток при выполнении общеразвивающих упражнений.	Аудиозапись «Топ– топ», массажные мячики
	4	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч.	Резиновые мячи по количеству детей
Октябрь	1	«Пружинка»	Упражнять детей в сгибании и разгибании ног сидя на балансирах.	Балансиры «Рыбка»
	2	«Собери мячи»	Ребенок ложится животом на середину плоскости балансира, руки в стороны, голову держит и смотрит вперед. Медленно отрывает ноги от пола, немного прогнувшись в спине.	Мячи, балансиры «Рыбка»
	3	«Поймай и не отпускаяй»	Упражнять детей в подбрасывании и ловли мяча, стоя на балансирах с расставленными ногами	Мячи по количеству детей, балансиры «Рыбка»
	4	«Волна»	Отработка и совершенствование с детьми пружинистых общеразвивающих упражнений с балансирами.	Мягкие коврики по количеству детей, балансиры «Рыбка»

	5	«Мешочек –мой дружок»	Учить детей метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль из основной стойки на балансире.	Набивные мешочки с песком по количеству детей, балансиры «Рыбки»
Ноябрь	1	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе на носочках, переступая через балансиры, сохраняя правильное положение спины.	Балансиры «Рыбка» «Бегущий по волнам»
	2	«Выполняй правильно»	Учить детей правильно выполнять упражнения с балансиром.	Балансиры «Рыбки»
	3	Комплекс «Волна»	Упражнять в сохранении и равновесия с балансиром, в Положении сидя и стоя.	Балансиры «Рыбки»
	4	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастическому балансиру, упражнять в равновесии.	Балансиры «Рыбка», мячи, мешочки с песком по количеству детей
	5	«В гости к медвежатам»	Упражнять детей в ходьбе на наружном своде стопы.	Игрушка «медведь», ребристая доска
Декабрь	1	«Веселые медвежата»	Упражнять детей в ползании вокруг балансиров.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики по количеству детей
	2	«Перелезь через овраг»	Упражнять детей в перелезании через балансиры.	Балансиры, детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
	3	«Пружинка»	Упражнять детей в сгибании и разгибании ног сидя на балансире.	Балансиры «Рыбка»
	4	«В гости к белочке»	Продолжать учить детей удерживать равновесие и координацию.	Гимнастическая скамейка (высота 30 см), мат, шапочка белочки

Январь	1	«Веселые воробышки»	Учить детей прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед через балансиры.	Маски «воробышек», балансиры «Рыбка»
---------------	---	---------------------	--	--------------------------------------

	2	«Весёлые кегли»	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между балансиром.	«Балансиры для каждого ребенка «Рыбка»
	3	«Идём на каток»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках вокруг балансиров.	Мягкие модули, «тропа здоровья» Балансиры «Рыбка»
	4	«Идём на каток»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках вокруг балансиров.	Мягкие модули, «тропа здоровья» Балансиры «Рыбка»
Февраль	1	«Прыгуны»	Закреплять умение детей прыгать на двух ногах через балансир.	Балансиры «Рыбка»
	2	«В цирке»	Закреплять умение детей самостоятельно прыгать на батуте, сохраняя равновесие.	Батут, «тоннель», шапочка кота
	3	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Пластиковые стаканчики и коктейльные трубочки по количеству детей
	4	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Пластиковые стаканчики и коктейльные трубочки по количеству детей
Март	1	«В гости к ёжику»	Совершенствовать навыки в подлезании под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	2 дуги высотой 50см., обручи
	2	«В гости к белочке»	Продолжать учить детей удерживать равновесие и координацию.	Гимнастическая скамейка (высота 30 см), мат, шапочка белочки
	3	«Вместе весело шагать»	Учить детей разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе.	Кегли (5шт.), Набивные мячи (5шт.), конусы (5шт.)
	4	«Мамины помощники»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках вокруг балансиров.	Мягкие модули, «тропа здоровья» Балансиры «Рыбка»
Апрель	1	«Если с другом вышел в путь»	Упражнять детей в равновесии при Ходьбе на меньшей опоре (на бревне)	Бревно, 2мата, мячи малые по количеству детей

	2	«Птички–невелички»	Закреплять с детьми упражнения на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля» с использованием балансиров.	Гимнастическая скамейка, мат, бревно, шапочки птиц (н/р: скворцы) Балансиры «Рыбка»
	3	«Пролезь–не задень»	Учить детей пролезать через балансиры.	Балансиры «Рыбка»
	4	«Путешествие в весенний лес»	Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку.	Скакалки (3шт.), тонкий канат
Май	1	«Лягушата»	Упражнять детей в прыжках на балансир и с него.	Балансиры «Рыбка»
	2	«Мешочек–мой дружок»	Учить детей метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль из основной стойки на балансире.	Набивные мешочки с песком по количеству детей, балансиры «Рыбки»
	3	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч.	Резиновые мячи по количеству детей
Итого	Количество занятий в учебном году–37.			

2.3 Результаты освоения программы

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает сомнения («Что нас не радует»)</i>
<ul style="list-style-type: none"> - в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; - уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита мелкая моторика рук; - проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; - самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; - проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх; - переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; 	<ul style="list-style-type: none"> - допускает существенные ошибки в технике движений; - нарушает правила в играх, хотя с интересом в них играет; - затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение; - интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий; - потребность в двигательной активности выражена слабо; - испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости; - не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; - готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого; - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, заболел ли он, что болит; - движения недостаточно координированы,

- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы; - умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого; - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.	быстры, плохо развиты крупная и мелкая моторика рук; - у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
---	--

Мониторинг здоровья и физической подготовленности детей

Периоды	Сроки	Показатели	Методики оценки
Адаптационный	Сентябрь-октябрь	Состояния здоровья: - медицинские показатели (группа здоровья, диагноз); уровень физического развития (весовые-ростовые показатели и их соответствие биологическому возрасту); - уровень психического развития.	Изучение карт здоровья, анкетирование родителей
Начальный мониторинг	Ноябрь	Уровень физической подготовленности (качественный и количественный): ходьба	Наблюдение, контрольные упражнения
Промежуточный мониторинг	Февраль	бег прыжки в длину с места метание на дальность	
Итоговый мониторинг	Май		

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида и соответствующие данному возрасту. Обследование проводится в виде игрового задания.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Средние количественные показатели

уровня двигательной подготовленности детей 2-3 лет (Печора К. Л., Пантюхина Г. В., Голубева Л. Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях)

	Основные виды движений									
	ходьба,		бег		прыжки в длину с места, м		метание на дальность, см			
							правой рукой		левой рукой	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
В начале учебного года	10,5	10,8	5,5	5,6	20	20	159	147	128	111

В конце учебного года	7,9	7,5	3,8	3,8	50	40	291	245	226	204
-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----

Для того чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится хронометраж. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики организации детей, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Протокол хронометража физкультурного занятия и динамики пульса

Дата _____

Фамилия, имя ребёнка, возраст _____ Группа _____

Воспитатель по ФИЗО _____

Части занятий и название упражнения	Объяснение, наблюдения	Показ	Выпол. упр.	Указания	Вспомог. действия	Простой по вине педагога	Итого с вычетом простоя (полезное время)
Вводная часть							
Ходьба							
Бег							
Построение							
Основная часть							
ОРУ							
Осн. вид движения							
П/и							
Заключительная часть							
Ходьба, игра малой подвижности							

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности организации работы по физическому развитию с детьми 2-3 лет

Организация по реализации и освоению содержания программы по физическому развитию осуществляется в двух основных моделях:

1. совместной деятельности взрослого и детей; 2. самостоятельной деятельности детей.

В данной возрастной группе организован режим дня, который учитывает особенности развития детей. Он соответствует возрастным особенностям детей, способствует укреплению здоровья, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Кружок «Кроссфит для малышей» по физическому развитию детей 2- 3 лет проходит во второй половине дня 1 раз в неделю.

3.2. Материально – техническая база

В соответствии с ФГОС к условиям реализации программ дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ

№ 1155 от 17.10.2013г.) в каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Они содержат разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться.

В группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: массажеры, ребристые доски, пуговичные коврики. Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы.

Спортивный уголок оснащен крупными мягкими модулями, батутом, мат, мячами, дугами для подлезания, массажными дорожками, канатами, скакалками, обручами, кеглями, балансир-досками «Рыбка». Спортивное оборудование систематически обновляется и дополняется.

3.3 Технические средства обучения

- Мультимедийное оборудование
- Музыкальный центр
- CD и аудио материал

3.4 Наглядно – образный материал

- картотека упражнений с балансир-доской «Рыбка»
- картотека подвижных игр
- картотека упражнений на дыхание
- игровые атрибуты для подвижных игр;
- дидактический материал (картинки о видах спорта, спортивном оборудовании)

Разнообразное спортивное оборудование способствует развитию двигательной активности и координации движений, обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также повышает эффективность выполнения упражнений, положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка. Это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяется размещению оборудования, оно не загромождает полезную площадь помещения, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Большого эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса.

Список литературы

1. Физические занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. М.Ф. Литвинова Москва 2005г.
2. Физическая культура для малышей С.Я. Лайзане Москва 1978г.
3. Общеразвивающие упражнения в детском саду. П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова Москва 1990 г.
4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», М. «Мозаика-синтез», 2013г. – 144 с.
6. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.