

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 2
от 14.11.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего №54-а от 14.11.2022 г.
Заведующий _____ Вяткина О.Р.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФИЗОЖик»**

**Возраст учащихся 1,6– 3 лет
Срок реализации – 2 года.**

**Кейчина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФИЗОЖик»

(далее – Программа) разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральным законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспортом федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

Актуальность.

В первые годы жизни детей происходят очень существенные изменения в их развитии. К двум – двум с половиной годам он хорошо овладевает ходьбой, бегом, может взбираться на небольшое возвышение и спускаться с него.

В раннем детстве дети приобретают умение различать предметы по их внешним признакам (форма, величина, цвет и др.) и правильно с ними действовать.

На втором году ребёнок понимает обращенную к нему речь, сам начинает говорить и к трем годам довольно свободно объясняется с окружающими.

Маленький ребенок многое усваивает путем непосредственного подражания окружающим его людям, а также непосредственно соприкасаясь с различными предметами. Это самостоятельно добытый опыт имеет большое воспитательное значение: будит любопытство, умственную активность, доставляет много конкретных впечатлений.

Но наиболее благоприятно развитие ребенка протекает под влиянием продуманного воспитания и обучения, осуществляемого с учетом возрастных особенностей детей. Чтобы маленькие дети овладели необходимыми движениями, речью, разными жизненно необходимыми умениями, их этому надо учить. И физическим навыкам, и умениям также.

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Из своего личного опыта я могу отметить, что ранний возраст – фундамент, начальная ступень дальнейшего развития человека. Именно по этой причине раннему возрасту нужно уделять особое внимание в физическом развитии, так как в этом возрасте физическое развитие является базовым.

Целью данной программы является:

Создание дополнительных условий для организации оптимального двигательного режима средствами разнообразных форм двигательной активности, воспитание потребности в двигательной деятельности как средстве здорового образа жизни.

Общие принципы физического воспитания детей 1,6-3 года.

Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание:

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.
 - формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты).
 - развитие интереса через игры к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.
 - воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.
 - Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
 - Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.
 - Содействовать овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Следует постоянно заботиться о правильной осанке детей. Нужно помнить, что залогом правильной осанки является хорошее общее физическое развитие ребенка. Правильная осанка — признак хорошего здоровья.

Обучение детей двигательным навыкам и умениям происходит в играх. Занятия желательны для всех здоровых детей. Они проводятся в учебном году с октября по май. С детьми второго и третьего года жизни по 8-12 человек, с детьми третьего года жизни по 10—15 человек).

Программой предусмотрено постепенное усвоение детьми конкретных двигательных умений, навыков и знаний. В программе каждой возрастной группы излагается преимущественно новый учебный материал; усвоенные физические упражнения и игры систематически повторяются и закрепляются.

В физическом воспитании должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка.

Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 2 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет по направлению «Физическое развитие»: приобретение воспитанниками опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию осанки и опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение

его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Участники программы.

Программа ОФП рассчитана для детей 1,6-3 года. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 2 года обучения. Возраст детей, занимающихся по программе: младший дошкольный возраст (1,6-2 года) и (2-3 года).

Ожидаемые результаты:

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей;
- может прыгать на двух ногах, подлезать, ползать, брать, держать, бросать и катить;

- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздник «Здоровья».

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Нормативная часть учебной программы. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения по 24 часа в год.

Условия реализации программы

Для занятий необходим достаточно просторный и хорошо освещенный кабинет, оборудованный спортивным инвентарем.

Магнитофон, аудиокассеты, диски с записями звуков природы, релаксационной музыкой, детскими песнями и т. д.

Чтобы выявить способности детей, в начале учебного года проводится индивидуальная диагностика, по результатам которой можно судить о возможностях каждого ребёнка и проводить индивидуальную работу с детьми.

Возраст детей

Программа составлена для детей от 1,6 до 3 лет (ранней, младшей групп). Каждый возраст предполагает обособленную группу до 10 человек.

Условия приема детей:

Прием в группу ведется по желанию детей и родителей (законных представителей).

Форма и режим занятий

Формы проведения занятий различны: совместно с родителями (ранний возраст), индивидуальные, групповые, по подгруппам. День занятий выбирается в соответствии с расписанием образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

Время проведения занятий: занятия проводятся во второй половине дня, после дневного сна детей, согласно СанПиН, продолжительность занятий зависит от возраста детей:

Группа раннего развития – 10 минут

Младшая группа -15 минут

Участники программы.

Программа ОФП рассчитана для детей от 1,6 до 3 лет. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 2 года обучения. Возраст детей, занимающихся по программе: младший дошкольный возраст (1,6-3 года) и (3-4 года).

Основные положения программы: в физическом воспитании должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка.

Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются

Данная программа служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 2 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников.

Основные принципы построения программы

общее развитие с учётом индивидуальных возможностей и способностей; развитие творческой деятельности; развитие личностных компетенций;

поддержка и сохранение здоровья; формирование духовно-нравственных установок и ориентаций;

развитие устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования; сотворчество обучающихся, обучающихся и родителей

Ведущая деятельность: укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;

Возрастные психофизические особенности развития ребенка 2-3

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

Нормы веса и роста детей раннего возраста.

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

Развитие двигательной активности.

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Развитие внутренних органов и систем организма.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать. Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка — создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений. В чем именно должна заключаться работа родителей и педагогов? В первую очередь — это соблюдение режимных процессов: дневной и ночной сон по режиму, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (умывание, растирание) и закаливание, прогулки на свежем воздухе до 6-8 часов в день при благоприятных погодных условиях. Игровая деятельность и спортивные занятия — еще одна составляющая работы взрослых, направленная на успешное физическое развитие детей раннего возраста. Заключается она в привлечении ребенка к участию в подвижных играх, спортивных соревнованиях, занятий физкультурой. Программа названных мероприятий должна соответствовать возрастным особенностям развития детей, то есть несли посильную нагрузку для ребенка.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность, и поэтому нельзя требовать от него, чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь, и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки, после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние. Необходимо предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием

тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висющими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, что имеет особо, важное значение, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у них уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч — вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч, езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим, ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Спокойное, терпеливое поведение родителей и соблюдение указанных мер дадут через некоторое время положительные результаты.

Материально-техническое обеспечение

Помещение – групповое помещение, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН, столы, стулья по количеству детей, стеллажи для хранения литературы и инвентаря, наглядного и раздаточного материала. Ноутбук, подбор методической литературы.

Планируемые результаты освоения учебном плане

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам общей физической подготовки дошкольников.

Учитывается режим учебно- тренировочной работы в неделю с расчетом на 24 недели (1 раз в неделю)

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Первый год обучения:

Задачи:

укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;

формирование правильных навыков выполнения основных движений, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, умения брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч

умение ползать, подлезать, перелезать через бревно, лежащее на полу. поддержание интереса к двигательной деятельности

1. Теоретическая подготовка:

место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

гигиена, закаливание, врачебный контроль; правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости; упражнения на развитие равновесия и координации движений; упражнения на ориентировку в пространстве;

упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие силы; подвижные игры;

Техническая подготовка.

подготовительные упражнения для основ владения мячом, дыхательные упражнения, растяжки, умение согласовывать движения и речь.

обучение элементам: умений действовать с мячом разных размеров, умение играть в разные подвижные игры и элементы спортивных игр.

3. Тесты. (приложение) Второй год обучения:

Задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма;

формирование у детей умений, и навыков правильного выполнения двигательных действий; сохранять заданное направление; бегать, сохраняя равновесие по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

совершенствование навыков основных движений, выполняя в постоянно изменяющейся обстановке, в играх;

воспитание интереса к активной двигательной деятельности, к правильному выполнению правил подвижных игр;

ознакомление с элементами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, городки, бадминтон.

развитие мелкой моторики пальцев рук, глазомера, координации, ловкости, быстроту реакции, повышение активности, развитие чувства коллективизма.

1. Теоретическая подготовка.

место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

гигиена, закаливание, врачебный контроль; изучение техники умения владения мячом;

правила подвижных игр и элементы спортивных игр; 2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. умение сохранять правильную осанку;

упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств; упражнение на ориентировку в пространстве;

упражнения на координацию движения, ловли, передачи, отбивание мяча, броски в кольцо; метание мяча, упражнения с набивными мячами.

подвижные и спортивные игры; упражнения на тренажёрах.

Техническая подготовка.

обучение комплексу общеразвивающих упражнений, упражнений для мелкой и крупной моторики пальцев и рук;

обучение и формирование умений действовать с мячами разных по весу и по размеру;

формирование зрительно-двигательной координации создает условия для адаптации ребёнка в окружающей среде.

Учебно-тематический план 2-3 года

№	Наименование темы	Количество часов
	Декабрь	
1	Мы весёлые игрушки	1
2	В гости к Снеговiku	1
3	В лес за ёлкой	1
4	Путешествие в Сказку	1
	Январь	
5	Мы лётчики	1
6	Тренажёры	1
7	Весёлые кегли	1
8	«Поиграем» (мячи бывают разные)	1
	Февраль	
9	К нам пришёл «Айболит»	1
10	Путешествие на поезде	1
11	Защитники «Смелые, умелые»	1
12	«Поиграем» (с ползанием, лазанием, перелезанием)	1
	Март	
13	Весна в лесу	1
14	В гости к Солнышку	1
15	Мышки в норке	1
16	Поиграем (с шариками и надувные мячи)	1
	Апрель	
17	Мы весёлые ребята	1
18	Юные космонавты	1
19	Репка	1

20	Поиграем (игры на внимание, хороводы, русские народные)	1
	Май	
21	В гости к ёжику	1
22	Тренажёры	1
23	Цыплята	1
24	Туристы	1
	Всего	24 часа

Учебный план по общей физической подготовке для детей 1,6– 3 лет

№	Название темы	Количество часов 1 раз в неделю	
		теория	практика
1.	Понятие осанка, здоровье, значение упражнений и дыхания, ТБ, строение организма.	1ч	
2.	Игры и игровые задания (на профилактику нарушения осанки)		1ч
3.	Комплекс с разными мячами (гимнастические, набивные, массажные и др.)		2ч
4.	Комплексы упражнений с предметами (с обручами, мешочками, с палками, с косичками, с лентами, с платочками (на плоскостопие) и др.)		1ч
5.	Комплекс упражнений на скамейке, на шведской лестнице, с верёвочками, на фитболах		2ч
6.	Занятия на детских лёгких тренажёрах		4ч
7.	Техника владение мячом: Знакомство с историей мяча и игровой деятельности общества с использованием мяча Техника владение мячом: Катание двумя руками, с педагогом, стоя, сидя и одной рукой Бросание мяча вперёд двумя руками, снизу, из-за головы, через шнур Ловля мяча от взрослого Метание мяча вдаль Броски мяча в горизонтальную цель Катание змейкой		7ч
8.	Комплекс упражнений с ходьбой, бегом, без предметов (растяжки)		2ч

9.	Подвижные игры и элементы спортивных игр		2ч
10.	Развлечения		1ч
11.	Диагностика		1ч
		1ч	23ч
	Всего часов: 24 ч		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2022	31.05.2023	24	24	Вторник 16.00-16.15
2 год	01.11.2022	31.05.2023	24	24	Вторник 16:25-16.40

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 2016 г.
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2014 г.
3. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Пособие для воспитателей детского сада, издат-во «Просвещение» 2013г
4. В.А.Доскин, Л.Г. Голубева «Здоровье ребёнка и его готовность к школе» Москва «Просвещение 2017г
5. Л.Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников Учебно- методическое пособие М. Аркти, 2015 –стр 108 (развитие и воспитание)
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физическая культура. Упражнения и игры с мячом» метод. Пособие,М. Из-во НЦ ЭНАС, 2016-136с – (портфель учителя) М.А.Рунова, Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева «Физкультурно-и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений». –М., 1999г
7. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2016.
8. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Растиздоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
9. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Протокол педагогического совета № 2
от 14.11.2022 г.

Приказом заведующего №54-а от 14.11.2022 г.
Заведующий _____ Вяткина О.Р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФИЗОЖик»

Возраст учащихся 1,6– 3 лет
Срок реализации – 2 года.

Кейчина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФИЗОЖик» (далее – Программа) разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242).
3. Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
4. Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» (СанПиН 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.
7. Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.

Актуальность.

В первые годы жизни детей происходят очень существенные изменения в их развитии. К двум – двум с половиной годам он хорошо овладевает ходьбой, бегом, может взбираться на небольшое возвышение и спускаться с него.

В раннем детстве дети приобретают умение различать предметы по их внешним признакам (форма, величина, цвет и др.) и правильно с ними действовать.

На втором году ребёнок понимает обращенную к нему речь, сам начинает говорить и к трем годам довольно свободно объясняется с окружающими.

Маленький ребенок многое усваивает путем непосредственного подражания окружающим его людям, а также непосредственно соприкасаясь с различными предметами. Это самостоятельно добытый опыт имеет большое воспитательное значение: будит любопытство, умственную активность, доставляет много конкретных впечатлений.

Но наиболее благоприятно развитие ребенка протекает под влиянием продуманного воспитания и обучения, осуществляемого с учетом возрастных особенностей детей. Чтобы маленькие дети овладели необходимыми движениями, речью, разными жизненно необходимыми умениями, их этому надо учить. И физическим навыкам, и умениям также.

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния

ребенка.

Из своего личного опыта я могу отметить, что ранний возраст – фундамент, начальная ступень дальнейшего развития человека. Именно по этой причине раннему возрасту нужно уделять особое внимание в физическом развитии, так как в этом возрасте физическое развитие является базовым.

Целью данной программы является:

Создание дополнительных условий для организации оптимального двигательного режима средствами разнообразных форм двигательной активности, воспитание потребности в двигательной деятельности как средстве здорового образа жизни.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения по 24 часа в год.

Форма и режим занятий

Формы проведения занятий различны: совместно с родителями (ранний возраст), индивидуальные, групповые, по подгруппам. День занятий выбирается в соответствии с расписанием образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

Время проведения занятий: занятия проводятся во второй половине дня, после дневного сна детей, согласно СанПиН, продолжительность занятий зависит от возраста детей:

Группа раннего развития – 10 минут

Младшая группа -15 минут

Условия приема детей:

Прием в группу ведется по желанию детей и родителей (законных представителей)

Ожидаемые результаты

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей;
- может прыгать на двух ногах, подлезать, ползать, брать, держать, бросать и катить;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов), праздник «Здоровья».

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Возрастные психофизические особенности развития ребенка 1,6– 3 лет

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

Нормы веса и роста детей раннего возраста.

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и

усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

Развитие двигательной активности.

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Развитие внутренних органов и систем организма.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать. Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к

мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка — создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений. В чем именно должна заключаться работа родителей и педагогов? В первую очередь — это соблюдение режимных процессов: дневной и ночной сон по режиму, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (умывание, растирание) и закаливание, прогулки на свежем воздухе до 6-8 часов в день при благоприятных погодных условиях. Игровая деятельность и спортивные занятия — еще одна составляющая работы взрослых, направленная на успешное физическое развитие детей раннего возраста. Заключается она в привлечении ребенка к участию в подвижных играх, спортивных соревнованиях, занятий физкультурой. Программа названных мероприятий должна соответствовать возрастным особенностям развития детей, то есть несли посильную нагрузку для ребенка.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность, и поэтому нельзя требовать от него, чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь, и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки, после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние. Необходимо предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висющими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, что имеет особо, важное значение, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку,

предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у них уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч — вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим, ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Спокойное, терпеливое поведение родителей и соблюдение указанных мер дадут через некоторое время положительные результаты.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Дата проведения занятия
1	Мы весёлые игрушки	06.12.2022
2	В гости к Снеговика	13.12.2022
3	В лес за ёлкой	20.12.2022
4	Путешествие в Сказку	27.12.2022
5	Мы лётчики	03.01.2023
6	Тренажёры	10.01.2023
7	Весёлые кегли	17.01.2023
8	«Поиграем» (мячи бывают разные)	24.01.2023
9	К нам пришёл «Айболит»	31.01.2023
10	Путешествие на поезде	07.02.2023
11	Защитники «Смелые, умелые»	14.02.2023
12	«Поиграем» (с ползанием, лазанием, перелезанием)	21.02.2023
13	Весна в лесу	28.02.2023
14	В гости к Солнышку	07.03.2023
15	Мышки в норке	14.03.2023
16	Поиграем (с шариками и надувные мячи)	21.03.2023

17	Мы весёлые ребята	28.03.2023
18	Юные космонавты	04.04.2023
19	Репка	11.04.2023
20	Поиграем (игры на внимание, хороводы,русские народные)	18.04.2023
21	В гости к ёжику	25.04.2023
22	Тренажёры	16.05.2023
23	Цыплята	23.05.2023
24	Туристы	30.05.2023
	Итого	24 часа