

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №48 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА:**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 48  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 48  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Л.В. Герчик  
Приказ от 12.09.2024 № 154-о

Дополнительная общеразвивающая программа

«Будь здоров, малыш!»

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 2 – 3 лет

Разработчик:  
Фролова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
ГБДОУ № 48 Невского района Санкт-Петербурга

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров, малыш!»  
**физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом воспитании детей раннего возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Недостаточный объем двигательной активности в раннем возрасте может привести к ранним отклонениям осанки, косоглазию, плохо сформированной стопе и другим заболеваниям в дошкольном возрасте.

Дети раннего возраста, которые проявляют высокую степень подвижности, быстрее развиваются умственно, физически, нравственно и эстетически. Движения являются органической потребностью детей. В них они находят радость, они оказывают положительное воздействие на функции всех систем организма, укрепляют мышцы, повышают работоспособность.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней для обучения широко используются игровые формы активности детей (занятие построено на игровой основе) и здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей. Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому ребёнку высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья. Задачи здоровьесберегающих технологий - объединить усилия родителей и педагогического коллектива для повышения двигательной активности, развития двигательных качеств, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Цель программы** - удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные задачи:**

- повышать его защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Образовательные задачи:**

- научить детей физическим упражнениям и подвижным играм;
- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- совершенствовать физические способности (скорость, координацию движений, чувство равновесия);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные задачи:**

- повышать интерес к занятиям физической культурой
- побуждать к общению со сверстниками и взрослыми.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, уровню физического развития ребёнка.

**Принципы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные **методы обучения**: игровой, словесные, наглядные, метод аналогий, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

*Игровой метод.* Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Словесные методы.* Это объяснение методики исполнения движений, беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), напоминание, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

*Наглядные методы.* Показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

*Практический метод.* Играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

**Формы работы:**

- тренировочные занятия (групповые);
- программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми младшего дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

**Адресат программы:**

программа рассчитана на детей в возрасте от 2 лет до 3 лет

***Возрастные и индивидуальные особенности усвоения программного материала детьми младшего дошкольного возраста (2-3 года)***

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется

в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Физическое развитие детей раннего возраста характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Характерными особенностями этого возраста являются развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно-мышечного аппарата.

В раннем возрасте движение у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Малоподвижные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка. Рост детей находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей раннего возраста затрачивается на поддержание равновесия.

Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

**Объем и сроки реализации** программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов - 64.

**Форма реализации** образовательной программы - очная.

**Основная форма обучения**- занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 10-15 мин);

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- повышение двигательной активности детей раннего возраста;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
- ребёнок знает названия предметов, снарядов и правила пользования ими;
- развита координация движений рук и ног, развито чувство равновесия;
- проявляет творческую инициативу в ритмических движениях.

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы  
«Будь здоров, малыш!»**

Месяц	№	Содержание игрового занятия
<b>Сентябрь</b> – адаптационный период: знакомство с детьми в группе, организация с ними физкультурных минуток, динамических пауз в групповом помещении.		
<b>Октябрь</b>	1	1. Занимательная разминка. 2. Дыхательная гимнастика «Подуй листочек». 3. Самомассаж ладоней шишками. 4. Подвижная игра «Игра с шишками».
	2	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика «Вот какие мы большие» 3. Работа на тренажерах. Массажные дорожки (ходьба по массажным дорожкам) 4. Подвижная игра «Зайка» <b>Беседы, консультации с родителями</b>
	3	1. Занимательная разминка 2. Пальчиковая гимнастика «Осень». 3. Ходьба по массажным коврикам. 4. Подвижная игра «Догони мяч».
	4	1. Занимательная разминка «Игра с листиками». 2. Точечный массаж дыхательная гимнастика «Хлопушки». 3. Игра с массажными шариками «Крючочки». 4. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».
<b>Ноябрь</b>	1	1. Занимательная разминка. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. 3. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья». 4. Веселый тренинг «Жуки» (для мышц спины, координации).
	2	1. Занимательная разминка. 2. Игра с массажными шариками «Шарик пальчиком катаю». 3. Ходим по дорожкам» (коврики массажные), самомассаж «Устали наши ножки». 4. Веселый тренинг «Качалочка».
	3	1. Занимательная разминка. 2. Игра с зайчиком. 3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Велосипед», ходьба по массажному коврику. 4. Дыхательное упражнение «Как мыши пищать?». 5. Подвижная игра «Догони зайку».
	4	1. Занимательная разминка. 2. Дыхательное упражнение «Вот какие мы большие». 3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Паровоз», ходьба по ребристой доске. 4. Подвижная игра «Догони мишку».

Декабрь	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Надуваем шарик»</li> <li>3. Веселый тренинг «Жуки»</li> <li>4. Игры с мячами су-джок</li> <li>5. Подвижная игра «Догони мяч»</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка</li> <li>2. Игра «Птички собирают зернышки» (собираение гороха) мелкая моторика</li> <li>3. Ходьба по массажным дорожкам «Волшебные следочки»</li> <li>4. «Птички спят» (расслабление)</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка</li> <li>2. Игра «Киски играют с клубочками» (моталочки)</li> <li>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Заблудился»</li> <li>4. Веселый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Точечный массаж и дыхательное упражнение.</li> <li>3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Ежики», ходьба по пуговичному коврику.</li> <li>4. Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает».</li> </ul>
Январь	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка..</li> <li>2. Упражнение с массажными шариками «В огороде и в саду» (круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук).</li> <li>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Птичка».</li> <li>4. Подвижная игра «Барбос и птички».</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра с мишкой.</li> <li>3. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на предупреждение развития плоскостопия.</li> <li>4. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Снежинки»</li> </ul>
Февраль	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра с кошечкой.</li> <li>3. Работа с массажными мячиками « Будь здоров».</li> <li>4. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Пузырики». Учимся правильно дышать.</li> <li>5. Подвижная игра «Кошка и цыплята».</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра с зайчиком.</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Паровоз».</li> <li>4. Самомассаж ладоней сушеным горохом в «сухом» бассейне.</li> <li>5. Подвижная игра «Зайка серенький сидит».</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра с зайчиком.</li> <li>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Подуй на султанчик».</li> <li>4. Самомассаж стоп (нестандартное оборудование).</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка</li> <li>2. Игра с ежиком</li> <li>3. Ходьба по массажным дорожкам (нестандартное оборудование)</li> <li>4. Веселый тренинг «Маленький мостик»</li> </ul> <p>Фотоотчет для родителей на сайте группы в ВК</p>

<b>Март</b>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко».</li> <li>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Вертушка».</li> <li>4. Веселый тренинг «Качалочка».</li> <li>5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</li> <li>3. Пальчиковая гимнастика «Куличики».</li> <li>4. Дыхательное упражнение с ленточками.</li> <li>5. Подвижная игра «Птички летают».</li> </ol>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра ежиком.</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Понюхаем цветок».</li> <li>4. Работа с массажными мячами «Колючий ежик».</li> <li>5. Веселый тренинг «Танец медвежат».</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске.</li> <li>3. Точечный массаж дыхательное упражнение «Поймай пчелку».</li> <li>4. Веселый тренинг «Ножницы».</li> <li>5. Подвижная игра «Жуки».</li> </ol>
<b>Апрель</b>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Цветочки летят» (на леске).</li> <li>3. Игра «Достань листик».</li> <li>4. Веселый тренинг «Танец медвежат».</li> <li>5. Подвижная игра «Догони мишутку».</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Котята».</li> <li>3. Игра «Зайка моет лапки» (самомассаж кистей рук).</li> <li>4. Упражнения для профилактики плоскостопия.</li> <li>5. Подвижная игра «Не боимся мы кота».</li> </ol>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Игра «Ежики гуляют».</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Легкое перышко».</li> <li>4. Веселый тренинг «Велосипед».</li> <li>5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять».</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Точечный массаж «Моем кисти рук».</li> <li>3. Веселый тренинг «Гусеница».</li> <li>4. Подвижная игра «Не боимся мы кота».</li> </ol>
<b>Май</b>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика.</li> <li>3. Работа с массажными мячами.</li> <li>4. Психогимнастический этюд «Карлсон».</li> <li>5. Подвижная игра «Разбуди мишку».</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимательная разминка.</li> <li>2. Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик».</li> </ol>

	3. Дыхательное упражнение «Надуем шарик». 4. Веселый тренинг «Потягивание». 5. Подвижная игра «Воздушный шар».
3	1. Занимательная разминка. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 3. Упражнение для кисти рук с кольцами. 4. Самомассаж стоп (нестандартное оборудование). 5. Подвижная игра «Воздушный шар».
4	1. Занимательная разминка. 2. Дыхательное упражнение «Хлопушка». 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Психогимнастический этюд «Щенок уснул» 5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять» Презентация для родителей на родительском итоговом собрании

### **Структура занятия.**

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная часть, выполняются упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, ловкости. На каждом занятии предлагаю детям «переменки», элементы и игры психогимнастики, творческие задания (передача в движении образов животных, игрушек, явлений природы и т.д.).

В занятие включается музыкальное сопровождение, образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям.

### **Условия реализации программы**

*Материально - техническое обеспечение* – занятия проходят в спортивном зале с использованием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования: гантели, султанчики, ведёрки, колечки (массажные, нетрадиционные) мячи, массажные дорожки и коврики, массажные мячи, гимнастические палки, тоннель для пролезания «гусеница», магнитофон и др.

*Информационное обеспечение* – видео и фотоматериалы, интернет источники.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Методические пособия для педагога и учащихся (дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, оборудование).

1. «Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детских садов» Е.Н. Вавилова. М..
2. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
3. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
4. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей., С.- П. 2007.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.,- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников., М. ГНОМ и Д, 2003г. – 120 с.

