

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 37
(МБДОУ-детский сад № 37)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»
ул. Академика Бардина, 25-а, Екатеринбург, Свердловская область, 620149
тел/факс 8(343)308-00-37 E-mail: mdou37@eduekb.ru
<https://37.tvoysadik.ru/>
ОКПО 50746928 ОГРН 1026605238626
ИНН/КПП 6661082892/667101001

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ-детский сад №37
Протокол №1 от 28.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ-детский сад №37
С.Н. Стрельникова Т.В.
Приказ № 69 от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
Секция «Оздоровительная гимнастика»**

возраст обучающихся – 2-3 года
срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Денисова А.С.

Екатеринбург, 2025 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	7
Содержание программы.....	8
Ожидаемые результаты.....	21
Условия реализации программы.....	22
Оценочные материалы.....	23
Список литературы.....	25

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Программа спортивной секции «Оздоровительная гимнастика» направлена на привлечение детей 2-3 лет к регулярным занятиям физической культурой через систематическое проведение интересных занятий физкультурно-спортивной направленности, формирующих у детей стойкие положительные эмоции и мотивирующие к регулярным занятиям физической культурой, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности дошкольников.

Программа «Оздоровительная гимнастика» нацелена на гармоничное развитие ребенка и профилактику различных заболеваний. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения, проводимые в игровой форме, которые способствуют повышению эмоционального состояния ребенка, развитию его физических качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 №996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

12. Устав МБДОУ-детского сада №37.

Направление программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Для всестороннего развития дошкольников с раннего возраста чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Принципы реализации Программы

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей;

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала, от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;

3. Принцип наглядности;

4. Принцип дифференцированного подхода:

- учет возрастных особенностей;

5. Принцип последовательности:

- увеличение количества повторений до оптимального;

6. Принцип оздоровительной направленности: укрепление здоровья;

- совершенствование физиологических и психических функций организма;

7. Здоровье сберегающий принцип:

- Сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие физических и коммуникативных качеств у детей имевших низкий уровень развития;

- Улучшение деятельности всех систем организма;

- Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса,

- Улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличение мышечного тонуса;

- Растижка мышцы, увеличение гибкости и ловкости;

- Снятие мышечного напряжения;

- Улучшение координации движений, повышение способности двигаться;

- Улучшение пластичности;

- Улучшение самочувствия и поднятие настроения;

- Укрепление мышц спины, тем самым появляется красивая осанка.

Возрастные особенности детей

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления

неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. В первые годы жизни у ребенка увеличивается его самостоятельная двигательная активность. Не занимаясь активно с ребенком физическими упражнениями, в дальнейшем приводит к большим трудностям развития его физических качеств и способностей. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно -сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Малышу полезны и необходимы: ходьба и бег, подвижные игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, то есть выполнение движений, направленных на развитие всех физических качеств ребенка.

Примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2–3 лет

Воз-раст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Частота дыхания, мин	Частота пульса, удары в мин.
2 года	86-88	12-13	12-13	2,5-3	50-51	25-30	110-115
3 года	94-95	7-9	14-15	2	51,5-52,5	25-30	105-110

Из таблицы видно, что в течение года происходит увеличение в показателях физического развития ребёнка. Однако эти показатели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии движений и двигательной активности маленького ребёнка. Одним из приобретений детей третьего года жизни является возрастающая целенаправленность движений, ребёнок, как правило, двигается с целью – везёт кубики «на стройку», влезает на стул, чтобы достать пирамидку. Второе приобретение – способность и желание выполнять имитационные движения, что позволяет разнообразить игровые задания, планировать сюжетное содержание подвижных игр.

Объем программы

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Оптимальное количество детей в группе – до 20 человек.

Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 80 часа в год.

Режим занятий

Периодичность – с сентября по июнь.

Продолжительность занятий: 10 минут

Формы подведения итогов реализации Программы

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей,
- итоговые занятия,
- фото, видео материалы.

Основной формой организации деятельности - является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях «оздоровительной гимнастикой» используются различная формы методы и средства физического воспитания: тематические, сюжетные занятия; широко используется индивидуальный метод; для большей мотивации детей к занятиям используется игровой метод; интегрированная деятельность; сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: открытые уроки.

Цель и задачи программы

Цель - сохранение и укрепление физического здоровья детей раннего дошкольного возраста (2 – 3 лет) через основные виды движений: бег, прыжки, ползание и лазанье, упражнения в равновесии и подвижные игры.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- содействовать формированию навыков основных движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Результатом всего хода развития и воспитания ребёнка дошкольного возраста является максимальное раскрытие его индивидуального возрастного потенциала, гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребёнком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей; умение общаться с взрослыми и сверстниками, *развитие основных физических качеств.*

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения в основных движениях	25	-	25	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
3	Строевые упражнения	3	-	3	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Акробатические упражнения	10	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
5	Подвижные игры	25	-	25	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
6	Знания о здоровом образе жизни	2	-	2	беседа
7	Физкультурное развлечение, Спортивный праздник.	5		15	наблюдение
Всего:		80	0	80	

Содержание учебного (тематического плана)

Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, упражняться в перешагивании. Приучать детей ходить свободно по прямой и извилистой дорожке, наклонной доске, гимнастической скамейке, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить делать полуприседания, затем подпрыгивать на месте, делать поскоки. Упражняться в ползании, подлезании (под ленту, веревку), переползании (через гимнастическую скамейку). Приучать детей лазать по лесенке - стремянке. Упражняться в

бросании правой и левой рукой, метании двумя руками, держа мяч над головой или перед грудью, метании в цель и вдаль. Упражняться в сохранении равновесия.

Упражнения в основных движениях:

Ходьба. Ходить стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении. Ходить парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями). Переступать через верёвку (палку, кубики, обручи). Ходить друг за другом, в колонне по одному. Ходить с остановкой и сменой направления по сигналу. Ходить на месте, делая шаг вперёд, вбок. Ходить с предметом (флажок, платочек и т.д.).

Бег. Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать стайкой, гурьбой, убегать от воспитателя. Бегать в заданном направлении и врассыпную. Догонять катящийся предмет. Бегать по дорожке, не наступая на линии. Бегать в течение 30–40 секунд, пробегать медленно до 80 м.

Прыжки. Поскоки на месте на двух ногах, поскоки с продвижением вперёд. Прыжки через ленту (верёвку), положенную на коврик. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки (на расстоянии 10–30 см). Прыжки с высоты 10 - 15 см.

Ползание и лазанье. Ползать на четвереньках по прямой 3 - 4 м, подлезать под препятствия высотой 30–40 см, ползать по дорожке между линиями (верёвками). Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом.

Катание, бросание. Прокатывать мяч взрослому двумя и одной рукой, стоя и сидя (на расстоянии 0,5–1,5 м). Катать мяч с продвижением вперёд. Прокатывание мяча с горочки. Бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросать мяч двумя руками взрослому, стараться поймать брошенный взрослым мяч (расстояние 0,5–1 м). Бросать мяч через ленту, сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1–1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

Равновесие. Ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 203 м), намеченной мелом, выложенной шнурями на полу. Ходить по шнуре, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить по доске, наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см). Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10–15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25–30 см) без помощи взрослого. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

Общеразвивающие упражнения

У детей третьего года жизни отсутствует способность делить движения на отдельные части, поэтому педагогом выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевой пояс, туловище, руки и ноги) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Включаются упражнения на формирование правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую налевую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т.п.), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине – опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спиной на живот и обратно. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

Строевые упражнения

Построение в шерегу, колонну, круг.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед из исходного положения: упор присев, Упражнения: «собачка», «лодочка», «складочка», «бабочка». Шпагаты: поперечный, полуспагат.

Подвижные игры

Игры с ходьбой и бегом: «Пройди по тропинке», «Пройди через ручеёк», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Птички в гнёздашках», «машинки», «Варимборц».

Игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайчики и лиса», «Зайцы и волк».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Береги предмет», «горошинки», «попади в обруч»

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «бабочки и цветы», «по ягоды».

Физкультурное развлечение, спортивный праздник.

Сюжетное занятие «Теремок»

«Собираем урожай»

«Праздник домашних животных»

«Новогодний теремок»

«Поход в зоопарк»

«Веселый мяч»

«Как ребята солнышко будили»

День Здоровья: «Крепыши»

«Здравствуй лето» - подвижные игры на улице с воспитателем и родителями.

«Ловкие, смелые, сильные, умелые»

Календарно – тематическое планирование

Сентябрь	Тема «Мы и наш детский сад – знакомство»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Задачи: Укреплять здоровье детей. Стимулировать двигательную активность. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Научиться строится в шеренгу, круг</p> <p>Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p>			
Ходьба	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.		Построение в шеренгу, колонну. Ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.	
Бег	За воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.	
Прыжки	Подпрыгивание на месте		Подпрыгивание на месте, подскоки в движении.	
Физкультурно-игровые упражнения	«Пройди по тропинке» (ходьба по ограниченной площади). «Кольцо» (бег с кольцом на палочке). «Ты, колечко, покрутись, покрутись. Нашим деткам покажись, покажись. Покружись и так и сяк, не догнать тебя никак» (кольца разбрасываются – дети их собирают).		П.и. «По узенькой дорожке» (ходьба по ограниченной площади). П.и. «Птички» (лёгкий бег).	
Подвижные игры в группе Создание условий для	«Прокати мяч» (катание мяча). Все материалы вносятся «сюрпризно». Внести в физкультурный уголок кольца. Показать упражнения с ними.		«Зайки» (прыжки). Внести в физкультурный уголок флаги. Показать упражнения с ними. «соедини флажок»	

Акробатические упражнения	Упражнение «бабочка», «собачка», «злая и добрая кошечка».			
Физкультурное развлече ние	Сюжетное занятие «Теремок»			
Октябрь	Тема «Осень, явления природы, овощи»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Выполнения кувырков вперед. Научиться строится в шеренгу, круг самостоятельно.</p>			
Ходьба	В заданном направлении. С препятствиями. (перешагивая кубики), ходьба с высоким подниманием колений.		В заданном направлении и в заданном направлении, взявшись за руки. Ходьба «гуськом», в присяде, вперед из положение в упоре сзади, согнув колени «паучок»	
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот, врассыпную.	
Прыжки	Перепрыгивая веревочку, гимнастическую палочку (подскоком)		Прыжки с продвижением вперед	
Физкультурно-игровые упражнения	Ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками («по узенькой дорожке»). Ходьба по гимнастическому коврику (со звуками животных).		Прыжки с продвижением вперед (как зайки). Ходьба по мешочкам (камушкам)	
Подвижные игры	«Куры в огороде» (подлезание).	«Через ручеек» (прыжки через верёвочку).	«Доползи до погремушки» (ползание)	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки, бег врассыпную, собери шарики, мячики)

Основные виды движений, акробатика	С подгруппой детей: ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками (развитие равновесия). Учить подбрасывать мяч вверх двумя руками. Упражнения: катание по мату из исходного положения: лежа на животе, руки вверх, полушпагат.	С подгруппой детей: учить подбрасывать, доганять и ловить мяч двумя руками. катание по мату из исходного положения: лежа на животе, руки вверх, Кувырок вперед, упражнение «бабочка».					
Физкультурные	«Собираем урожай»						
Ноябрь	Тема «Домашние животные, птицы. Фрукты»						
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя			
Физическое	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Обучение кувырку вперед.</p>						
Ходьба	Парами, взявшись за руки. С препятствиями.	Парами, взявшись за руки. По кругу, взявшись за руки. С препятствиями. Ходьба на носках, руки подняты вверх.					
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот, бег врассыпную.					
Прыжки	Через ленту.	Прыжки с продвижением вперёд через гимнастические палки (подскоками).					
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поезд» (переход от ходьбы к бегу, и наоборот).	Ползём на четвереньках – мы «Котята».	Игра «По ровненькой дорожке» (ходьба, равновесие по начертанным линиям).				

Подвижные игры	<p>«Самолёт» (лёгкий бег). – Самолётик, самолёт Отправляется в полёт, Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Постою и отдохну. Я налево полечу, Жу-жу-жу, жу-жу-жу. Постою и отдохну.</p> <p>«Вышла курочка гулять» (ориентировка в пространстве).</p>	<p>«Ветер» (лёгкий бег, координация движений). – Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу: Хочу – налево полечу, Могу подуть направо. А если вверх подую я, То тучи разгоню.</p> <p>«Скати с горки» (бег за предметом).</p>	<p>«Маленькие ножки идут по дорожке. Большие ноги идут по дороге» (лёгкое, быстрое и медленное тяжёлое движение).</p> <p>«Пройди по мостику» (равновесие). Игра с шатром «компот».</p>	<p>«Пузырь». – Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся!</p> <p>– Хло</p> <p>«У медведя во бору» - (лёгкий бег).</p>			
Основные виды движений, акробатика	С подгруппой детей: прыжки через верёвочку; ходьба по скамейке. Упражнения: «корзиночка». Кувырок вперед.	бросание мешочеков на дальность правой рукой; ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Ползание в туннель. Упражнения: «корзиночка», Кувырок вперед.					
Физкультурные развлечения	«Праздник домашних животных»						
Декабрь	Тема «Зима. Звери. Новый год»						
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя			
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт.</p>						
Ходьба	С остановкой.		Переступанием через верёвочку (палку, обручи, кубики).				
Прыжки	С двух ногах с продвижением вперёд. (подскоками)		Через верёвочку				

Физкультурно-игровые	Игра «Лиса и зайцы» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег).	Игра «Через ручеёк» (переступание через ленточку, подлезая под веревочку).		
Подвижные игры	Игра «Скати с горки» (прокатывать и ловить мяч).	Игра «Волк и зайцы» (прыжки с продвижением вперёд, бег в заданном направлении).		
Основные виды движений, акробатика	Ползание на четвереньках по прямой, ползанию по гимнастической стенке.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, ползанию по гимнастической стенке, ходьба по скамейке.		
Физкультурные развлечения	«Новогодний теремок»			
Январь	Тема «Дом, моя семья. Фрукты»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад). Обучение упражнению: «полумост», «лягушка»</p>			
Ходьба	Змейкой между конусами, кубиками.	На месте, приставными шагами.		
Бег	По кругу друг за другом, в указанном направлении.	Друг за другом, в указанном направлении.		
Прыжки	Через верёвку,ложенную на коврик.	Через параллельные линии или верёвки.		

Физкультурно-игровые упражнения	Игра «По кочкам» (подниматься на невысокие предметы и спускаться).	Игра «Скати с горочки» (прокатывать и ловить мяч). Игра «Обезьянки» (лазанье).	Игра «По узенькой дорожке» (равновесие). Игра «Мячик» (прыжки): - Прыг, да прыг. Прыг, да прыг. Спать наш мячик не привык!		
Подвижные игры в группе	«Ровным кругом» (физ. упражнения):	«Собирание сокровищ» (ориентировка в пространстве).	«Птички в гнёздышках сидят» (ориентировка в пространстве, лёгкий бег).		
Основные виды движений, акробатика	Ходьба змейкой между конусами, прыжки через верёвку, положенную на коврик. Упражнение: «лягушка», «полумост».	прыжки через параллельные линии или верёвки., ползание в туннель. Упражнение: «березка».			
Физкультурное развлече	«Поход в зоопарк»				
Февраль	Тема «Транспорт»				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Выполнение упражнений: «березка», «бабочка», «полумост», «поперечный шпагат».</p>				
Ходьба	Ходьба на носках, в приседе.		Ходьба друг за другом на носках, ходьба с предметом.		
Бег	Друг за другом со сменой направления.		Междуд предметами.		
Прыжки	Подскоки на правой и левой ногах				

Физкультурно-игровые упражнения	Игры с мячом: — прокатывать мяч; — бросать и ловить мяч; — катать мяч друг другу; — прокатывать мяч в ворота.		«Вращение» Повороты вправо, влево из исходного положения стоя или сидя на полу. Игра «Волчок».	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» (ориентировка в пространстве).	«Прогулка за грибами» (собирание предметов в ведёрки).	«Машины» (быстрый и медленный бег, переходящий в ходьбу).	«Карусели» (ходьба, бег, взявшись за руки).
Основные виды движений, акробатика	Прыжки через две линии (10 см). Ходьба по скамейке с предметом	упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с предметом, ползание на животе, подтягиваясь руками	Упражнять в ползании на четвереньках с пролезанием под воротиками. Ползание по гим. Скамейке из и.п.: Сед в упоре сзади, согнув ноги.	продолжать учить бросать мяч двумя руками из-за головы. Поперечный шпагат.
Физкультурное направление	«Веселый мяч»			
Март	Тема «Весна»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.).</p> <p>Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Развитие гибкости – выполнение шпагатов.</p>			
Ходьба	Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот. Приставными шагами, руки на пояс.		Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот. Перекаты с пятки на носок (ходьба подскоками). Ходьба по деревянной дощечке, руки в стороны.	

Бег	Между предметами. Бег змейкой, обегая висячие ленточки.		По дорожке (40–60 см).	
Прыжки	Через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20–30 см). Перепрыгивание движущейся веревки.		Через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20–30 см).	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поезд» (ходьба и бег между предметами).		Игра: «Котята» (ползание по гимнастической скамейке).	
Подвижные	«Лягушата и бабочки у озера» (прыжки, лёгкий бег).	«Солнышко и дождик».	«Дети и колокольчик» (бег).	Игра «Кошка и котята» (ползание).
Основные виды движений, акробатика.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Различные шпагаты.	Ползание на четвереньках с проползанием через воротики. Упражнение на развитие гибкости, шпагаты.	Упражнять в прыжках через две линии. Упражнение «лягушка», поперечный шпагат.	Бросание мяча двумя руками из-за головы.
Физкультурные развлечения	«Как ребята солнышко будили»			
Апрель	Тема: «Птицы»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.).</p> <p>Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног.</p> <p>Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу.</p>			
Ходьба	Боком, приставным шагом.		Боком, приставным шагом.	
Бег	Змейкой, обегая висячие ленточки		С кубиком	

Прыжки	Вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка.		Вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поймай бабочку» (прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка)		Игра «По длинной извилистой дорожке» (ходьба приставным шагом по шнуре).	
Подвижные игры	«Прогулка за грибами» (собирание предметов).	«Курочка и цыплята» (ориентировка в пространстве).	«Поезд» (ходьба друг за другом).	«Мотоциклы» (лёгкий бег).
Основные виды движений, акробатика.	С подгруппой детей: бросание мяча в горизонтальную цель. Шпагаты, упр.: «корзиночка», «березка».	Шпагаты, упр.: «корзиночка», «березка». Равновесие на одной ноге.	упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем. Шпагаты, упр.: «корзиночка», «березка». Равновесие на одной ноге.	метание мяча вдаль из-за головы. Поперечный шпагат у стены, лежа на спине.
Физкульттурное развлече	День Здоровья: «Крепыши»			
Май	Тема: «Растения: деревья, трава, цветы»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость)</p> <p>Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад) Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу.</p> <p>Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек.</p>			
Ходьба	Назад.		Назад.	

Бег	С предметом в колонне по одному.			
Прыжки	В глубину (спрыгивание с высоты 10 см).			
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Перелезь через бревно» (перелезать через препятствие).		Игра «По дорожке по тропинке» (ходьба по разным дорожкам, выложенным из верёвки, ленточек, с изменением темпа движений).	
Подвижные игры	«Котята и щенята» (ползанье)	«Пузырь» (хоровод).	«Жмурки с мишкой» (лёгкий бег).	«Карусели» (ходьба и бег, взявшись за руки).
Основные виды движений, акробатика.	ходьба приставным шагом. Выполнение кувырка вперед из упора присев	спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнение кувырка вперед из упора присев	Ходьба в приседе по гимнастической скамейке, с последующим спрыгиванием.	катание мяча между предметами. ОРУ с мячом под музыку.
Физкультурный досуг	«Здравствуй лето» - подвижные игры на улице с воспитателем и родителями.			
июнь	Физические упражнения – залог здоровья!			
Физическое развитие	Формировать положительное отношение подвижным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад). Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений. Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу.			
ходьба	Ходьба на носках, приставным шагом, выпадами.			
бег	Бег со сменой направления по сигналу за инструктором.			
прыжки	Прыжки из глубокого приседа «лягушки», Прыжки с двух ног на месте, прыжны ноги врось.			
Физкультурно-игровые упражнения	Полоса препятствий «Отправляемся в поход». «Опасная змея» - перепрыгиваем и ползаем через веревочку.		Полоса препятствий с мячом «Веселый колобок»	

Подвидные игры	«лиса и цыплята», Подвижная игра с резинкой «пчелы», «паучки»	«замри», «птицы и охотник»
Физкультурный досуг	«Ловкие, смелые, сильные, умелые»	

Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие положительного отношения ребёнка к себе, другим людям, окружающему миру, коммуникативной и социальной компетентности детей; формирование у ребёнка положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, что его любят; формирование у ребёнка чувства собственного достоинства.

- воспитание положительного отношения ребёнка к окружающим людям – уважения и терпимости к детям и взрослым, уважения к чувству собственного достоинства других людей, их мнениям, желаниям;

- приобщение детей к ценностям сотрудничества с другими людьми: оказание помощи при осознании необходимости людей друг в друге, планировании совместной работы, соподчинении и контроле своих желаний;

- развитие у детей чувства ответственности за другого человека, общее дело, данное слово;

- создание коммуникативной компетентности ребёнка – распознавание эмоциональных переживаний и состояний окружающих, выражение собственных переживаний;

- формирование у детей социальных навыков: умений договариваться, соблюдать очерёдность, устанавливать новые контакты.

Метапредметные результаты

Ребенок овладевает средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Приобретает способность управлять своим поведением на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Также ребенок овладевает универсальными предпосылками учебной

деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания.

Предметные результаты

Ребенок умеет: владеть своим телом, легко и правильно выполнять упражнения, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений, играть в подвижные игры, зная их правила.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

спортивный зал, коврики, мячи различного диаметра, массажные мячики, обручи различного диаметра, скакалки, гимнастические палки, фитболы, пластмассовые гантели, конусы, колечки, гимнастические дорожки, парашют для гимнастики, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка.

Информационное обеспечение

Ауди и видеотехника,

CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.

Фонотека, включающая в себя диски (флеш-карты) со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий оздоровительной гимнастикой, продолжительностью 15 минут.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования: высшее педагогическое образование по направлению «Физическая культура»

Методическое обеспечение

1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки».

Издательство «Учитель», 2008г.

2. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

Издательство: Детство-пресс, 2010.

3. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.

Оценочные материалы

Все тесты принимаются, используя *визуальный метод* оценивания качественного выполнения упражнений и основных двигательных действий. Также существует и промежуточное оценивание развития физических качеств – в виде открытых занятий и массовых мероприятий, где качественное выполнения тех или иных видов движений осуществляется визуально. Оценка гармоничного развития ребенка охватывает большинство интегративных качеств и происходит по принципу: «выполняет», «не выполняет». Освоение ребенком программы «Оздоровительная гимнастика» осуществляется в том случае, если ребенок выполняет данные требования по всем показателям.

Критерии оценки развития основных движений.

Параметры обследования:

- **Ходьба** - дети ходят всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
- **Упражнения в равновесии** - дети ходят по прямой дорожке (2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну.
- **Бег** - подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 —30 сантиметров)
- **Ползание, лазанье** — дети ползают на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке; подлезают под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезают через бревно; гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для способом.
- **Катание, метание, бросание** — дети катают мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросают мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне

груди ребёнка, с расстояния 1-1,5 метра, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Метают мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра.

- **Прыжки** — дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыгают вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки.

- **Подвижные игры** — охотно принимают участие в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Движения выразительны, умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Уровни развития основных движений (наблюдение).

Низкий уровень	Движения ребёнка напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. Снижен интерес к подвижным играм, играм с мячом.
Норма (средний уровень)	Действия ребёнка согласованы, менее скованы и напряжены. В играх и игровых упражнениях активен, эмоционален.
Высокий уровень	Правильно выполняет упражнения, действия согласованы, скоординированы. Соблюдает заданный темп и ритм. Ребёнок активен, положительное эмоциональное отношение к играм, играм с мячом.

Список литературы

1. Белоусова, А. Культура здоровья. [Текст]/ А. Белоусова, В. Брагина, Л. Зубова – Екатеринбург. Банк культурной информации, 2006. – 148 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416с.
3. Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Елкина Н.В. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. – Ярославль: Академия развития, Академия К°, 1998. – 256с.
4. Горлова, Н.А. Личностный подход в дошкольном образовании: стратегия и путь реализации [Текст]/ Н. А. Горлова. – М.: МГИУ, 2000. – 195 с.
5. Корепанова, М.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100»: пос. для педагогов и родителей [Текст]/ М.В. Корепанова, Е.В. Харлампова. – М.: Изд. дом РАО; Баласс, 2005. – 144 с.
6. Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех: сб. материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2006. – 320 с.
7. Образовательная система «Школа 2100» : сб. программ. Дошкольное образование. Начальная школа/под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2008. – 336 с.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Колесникова, С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. [Текст]/С.В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 – 157с.: ил
10. Музыка, О.В. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
11. Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад 2100». Образовательная программа для детей раннего возраста (2–3 года). Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (Проект) [Текст]/ Под науч. ред. О.В. Чиндиловой. – М.: Баласс, 2012. – 496 с. (Образовательная система «Школа 2100»)

Приложение 1

Оценка уровня развития физических качеств детей 2-3 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен С 09.01.2024 по 08.01.2025