

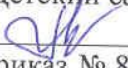
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №21 «Чебурашка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательнo-речевому развитию детей»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №21 «Чебурашка»
Протокол № 1
от «30» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МБДОУ
«Детский сад № 21 «Чебурашка»
 Литвяк О.П..
Приказ № 86
от « 30 » августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физическому направлению развития детей
«Неболейка»**

Программа рассчитана на детей 2-3 лет

Срок реализации - 1 год

Авторы программы:

Инструктор по физической культуре Созоненко У.И.

Городской округ
«Город Лесной»

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи реализации программы.....	3
3. Методические рекомендации к организации игровых занятий.....	6
4. Планируемые результаты.....	7
5. Перспективный план работы по организации работы кружка «Неболейка».....	8
6. Календарный график кружка.....	18
7. Учебный план кружка «Неболейка».....	18
8. Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа МБДОУ №21 «Чебурашка» предусматривает дополнительное образование детей раннего возраста и направлена на физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Дополнительная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 21 «Чебурашка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Постановление Правительства РФ от 05.07.2001 № 505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Минобразования России от 10.07.2003 № 2994 «Об утверждении примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере общего образования».
- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ по МКУ «Управления образования» №163 от 31.08.2012 «Об утверждении перечня услуг (работ), оказываемых учреждениям платно и размера платы физических и юридических лиц».
- Устав МБДОУ «Детский сад № 21 «Чебурашка».
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах «МБДОУ «Детский сад №21 «Чебурашка» от 30.08.2012 г .

2. Цель и задачи реализации программы.

Дополнительная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 21 «Чебурашка» направлена на:

- укрепление здоровья ребенка;
- обеспечение оптимального физического развития;
- расширение функциональных возможностей развивающегося организма;
- формирование точных двигательных навыков и основных движений;
- совершенствование качества движений.

Сегодня становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Особое беспокойство вызывает тот факт, что у детей 4-7 лет болезни костно-мышечной системы занимают 1-ое место (нарушение осанки, сколиозы и др.). Как показывают исследования, за последние годы происходит резкое увеличение деформаций опорно-двигательного аппарата.

Проблема «Здоровый ребенок» как один из основных медико-социальных вопросов здравоохранения и воспитания детей в научной и практической педиатрии и педагогике активно обсуждается на протяжении последних 10-15 лет.

Это связано с тем, что в современном образовании у детей ярко проявляются противоречия между достижениями в области обучения и потерями в состоянии их здоровья. Современными медицинскими исследованиями доказано, что более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни – гипокинезии. Малоподвижный образ жизни способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышения артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста волнует не только родителей, но и специалистов разного профиля, работающих с детьми.

В образовательных учреждениях все большую популярность приобретают занятия, которые направлены на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Именно в этом возрасте формируются своды стопы и навык сохранения правильной осанки.

Осанка-это характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей. Это обеспечивает рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений, удержание статических поз (стоя, сидя и т.д).

Правильная осанка характеризуется:

- прямым положением головы и позвоночника;
- вертикальным расположением остистых отростков;
- горизонтальным уровнем углов лопаток и надплечий;
- правильными физиологическими изгибами;
- равными треугольниками талии;
- горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей;
- симметричным положением ягодичных складок;
- одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Стопа является дистальным (дальним) сегментом нижней конечности, при стоянии и ходьбе выполняет опорную и толчковую функцию. С точки зрения биомеханики, от состояния стопы зависит плавность, легкость ходьбы и экономичность энергозатрат.

Программа предусматривает разработку системы занятий на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на ослабленный организм ребёнка и способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

2. Осуществлять своевременную профилактику имеющегося предпатологического состояния.

3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки и свода стопы.

4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Основные принципы программы по профилактике опорно-двигательного аппарата:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей состояния ребёнка.

2. Систематичность воздействия с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательность их применения.

3. Постепенное нарастание физической нагрузки.

4. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

5. Умеренность воздействия физических упражнений, продолжительность 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.

6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

7. Всестороннее воздействие на организм ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

8. Учёт возрастных особенностей при комплектовании групп детей.

Данная методика физкультурно-оздоровительной работы, а именно дополнительных занятий даёт возможность получать положительный эффект при расположенности к плоскостопию и нарушениям осанки, благоприятно отражается на развитии моторики, общего состояния здоровья и способствуют повышению выносливости.

Принцип создания занятий кружка «Неболейка» направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребёнка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности.

Программа кружка «Неболейка» будет способствовать оздоровлению детей: снизится заболеваемость, совершенствуется функция ведущей физиологической системы организма, улучшится физическое развитие, устранился отставание в развитии движений (или будет позитивная динамика в соответствующих показателях), повысится устойчивость к утомлению, повысится работоспособность, позитивные сдвиги в эмоциональной сфере детей.

Программа кружка «Неболейка» - это физкультурно-оздоровительный игровой комплекс.

Все упражнения направлены на укрепление физического развития и здоровья детей.

На занятиях используем физкультурное оборудование:

- тактильная дорожка,
- тоннель,
- гимнастические палки,

- обручи,
- мячи,
- платки,
- погремушки,
- ведерки,
- волшебные палочки. И т.д.

3. Методические рекомендации к организации игровых занятий.

Игровые занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей. У детей в этом возрасте формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопки, притопы ног, полуприседания, повороты кистей рук и т.д.), умение начинать движение с началом музыки и заканчивать с ее окончанием, проявляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

Занятия в кружке «Неболейка» проводятся с детьми с 1,5 до 3 лет 1 раз в неделю.

Длительность занятий – 25 – 30 минут.

Структура игрового занятия состоит из трех частей:

1 часть – включает в себя задания на умеренную моторную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки различных групп мышц к основной работе. По длительности 1 часть составляет 1/3 общего времени игрового сеанса.

2 часть – включает задания с большей двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности составляет 2/3 общего времени игрового сеанса.

3 часть – включает комплекс упражнений на растягивание и расслабление мышц, восстановление дыхания, элементы самомассажа, а так же построение для прощания.

По длительности 1/3 общего времени.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движений под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого материала (игра, упражнения, разминка и т.д.), его содержания, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы деятельность малышей была исполнительной и творческой.

4. Планируемые результаты

- выполнять плавные и резкие движения руками;
- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;
- выполнять с помощью педагога упражнения игрового стрейчинга, приемов самомассажа.

**5. Перспективный план работы по организации работы кружка «Неболейка»
для раннего возраста (2 - 3 г.ж.)**

Сентябрь

<i>Тематический модуль : «Упражнения с мелкими предметами и игры с гимнастической палкой».</i>	
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> — вызывать у детей желание проявлять физическую активность в игровом упражнении; — учить поднимать и опускать руки, стараясь поймать кукольный персонаж; — создавать условия для проявления речевого отклика в игровых действиях. 	
<p>1 – 2 неделя «Здоровые ножки»</p>	<p>3 – 4 неделя «Птички в гнездышках»</p>
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка осанки у гимнастической стенки с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. - ходьба и бег по кругу в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м, меняя положение рук; - бег с доставанием подвешенного предмета 1 рук. в прыжке 3 – 4 р; 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка осанки у гимнастической стенки; - ходьба и бег в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики; - игровое упражнение «Страусы» - бесшумная ходьба по залу с глубоким перекатом стопы; ходьба на носках, на пятках поочередно выпрямляясь полуприседе до «волчьего логова», по сигналу «волк» - страусята возвращаются домой (повтор 3 -4 раза)
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У. без предмета</p> <p align="center"><i>Упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подняться на носки и опуститься на стопу 6-8 р; - сидя на полу- одна стопа потирает внутреннюю сторону другой стопы по 20 сек; - сидя на полу – сгибание и разгибание пальцев ног 6 – 8 р по 2 подхода; - сидя на полу- повороты стоп вправо и влево 10 р. - <i>Дыхательное упражнение: «Паровоз».</i> <p align="center"><i>Упражнения с предметом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на стуле – собирание пальцами ног мелкие предметы (мозаика, шарики, карандаши); - перекалывание предмета каждой ногой с одного места на другое (кубик, мяч м/д.); - сидя на стуле – катание массажного мяча стопами ног; <p><i>П/игра «Гномы и великаны» 2 – 3 раза.</i></p>	<p><u>II Часть:</u> О.Р.У. без предмета.</p> <p>Инстр: «Посмотрите птички, сколько много в лесу разных палочек, шишек (мелкие предметы заранее разложены по полу). Я предлагаю вам собрать их» - дети собирают предметы пальцами ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пути «Ручей» - ходьба по ребристой доске, руки в стороны (3-4 раза); - повторить игровое упражнении «волк» - Дыхательное упражнение: «Птицы». <p>П/игра «Птички в домик» - 3-4 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхательное упражнение: «Птицы».
<p><u>III Часть: п\игра:</u> «Поймаем кошечку»</p> <p><i>Взрослый подзывает к себе детей и показывает им гимнастическую палку, на которой вверху «сидит кошечка».</i></p> <p>Высоко на палочке Кошечка сидит. Тихо мяукает, На деток глядит. <i>Показ имитации «Кошечка мяукает».</i></p> <p>Кошечка, к нам спустись. <i>Все (вместе).</i></p> <p>Кис, кис, кис. <i>Показ имитации «Кошечка лениво</i></p>	<p><u>III Часть: п\игра:</u> «Убеги от кошечки»</p> <p><i>Взрослый подзывает к себе детей и показывает им гимнастическую палку, на которой вверху «сидит кошечка».</i></p> <p><i>Ведущий.</i></p> <p>Кошечка на палочке сидит и мышат сторожит. Показ имитации «Кошечка смотрит по сторонам».</p> <p>А мышата рядом гуляют, Кошечку не замечают. Дети в мышинных шапочках-масках ходят в рассыпную вокруг палки, на которой «сидит кошечка».</p> <p>Кошка с палочки слезает.</p>

<p>мяукает и качает головой». Кошечка, не ленись. Все (вместе). Кис, кис, кис. Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке и быстро поднимается вверх». С кошечкой, ребятки, поиграйте, Ее попробуйте поймите. Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке и быстро поднимается вверх» (5 — 6 раз). Дети поднимают руки вверх и пытаются поймать кошечку. Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>	<p>Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке». И мышат догоняет. Показ имитации «Кошечка догоняет мышат». Взрослый поворачивает куклу в разные стороны, имитируя «погоню кошки за мышками». Свободной рукой держит палку. Дети разбегаются в разные стороны. Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>
--	--

Октябрь

Тематический модуль «Упражнения с мячами»	
<p>Задачи: — стимулировать инициативу к участию в игровой ситуации, сопровождаемой речевым откликом; — развивать реакцию, согласовывая совместные действия, в процессе ловли мячика; — поощрять попытки детей к игровому взаимодействию со взрослым.</p>	
1 – 2 неделя «Путешествие по городу»	3 – 4 неделя «Путешествие на море»
<p>I Часть: - подсчет пульса сидя на скамейке - проверка осанки у гимнастической стенки; - ходьба и бег по кругу в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м, меняя положение рук; - ходьба противоходом; - ходьба и бег с остановкой;</p>	<p>I Часть: - проверка осанки у опоры; - ходьба по «камешкам», «палочкам»; - упражнения корригирующей гимнастики; - ходьба по массирующим коврикам; - ходьба и бег ч/з предметы; - дыхательное упражнение «Нырание под воду»;</p>
<p>II Часть: построение в круг О.Р.У Упражнения без предмета: - массаж ступни сидя на полу по показу инструктора; - удерживание равновесие, «стоя на одной ноге» - 3 похода по 15 сек. на каждой ноге; - восхождение и спуск со ступеньки гимнастической лестницы 4 – 5 раз; - «пройди по мостику» - шагом и бегом 3 – 4 раза; - <i>Дыхательное упражнение: «Остудим чай».</i> п/игра: «Поможем обезьянке собрать мячики в корзинку» Задача: учить детей по команде собирать вместе с кукольным персонажем мячики в корзинку. Оборудование: маленькие мячики, корзиночка и ручная кукла — обезьянка. Дети сидят на ковре. Взрослый обращает внимание детей на раскиданные на ковре мячики и рядом с ними корзиночку. <i>Ведущий</i> Кто тут с мячиками играл И в корзиночку их не убрал? Взрослый заглядывает в корзиночку, из которой</p>	<p>II Часть: О.Р.У Упражнения на снарядах: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками – 4 раза; - ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой – руки в стороны 4 раза; - ходьба по буму – руки свободно балансируют; - <i>Дыхательное упражнение: «Нырание под воду» - с задержкой дыхания;</i> п/игра: «Где мячик?» Задачи: — учить ориентироваться в помещении и согласованно действовать в игровой ситуации; — вызывать желание включаться в речевое взаимодействие средствами игры; — создавать игровые условия для обучения прыжкам на месте; — стимулировать желание перемещаться за взрослым в заданном направлении (парами, подгруппой); — приучать брать мяч и отдавать его взрослому. Оборудование: резиновый мяч (диаметром 20 — 25 см). Дети стоят около взрослого.</p>

<p>«выглядывает» обезьянка. Это обезьянка. <i>Все (вместе)</i> Обезьянка, ай-яй-яй, Мячики в корзиночку убирай. Показ имитации «Обезьянка собирает в корзиночку мячики». <i>Обезьянка.</i> Мячики раскатились, вы можете мне их собрать? <i>Дети.</i> Да! Показ имитации «Дети помогают обезьянке собирать мячики в корзиночку». Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>	<p><i>Ведущий</i> Мячик круглый и большой, Посмотрите, вот какой.</p> <p>Взрослый показывает детям мячик Мячик прыгал и скакал, Показ имитации «Мячик прыгает». Взрослый кидает и ловит двумя руками мяч. <i>Все (вместе).</i> Прыг-скок, прыг-скок. Дети приседают, стараясь подпрыгивать. И куда-то вдруг пропал. Взрослый прячет мячик за спину. Ведущий. Где мячик? Взрослый и дети осматриваются по сторонам. Мячик быстро покатился. Взрослый откатывает мячик вперед. И в уголочке притаился. Показ имитации «Мячик укатился в уголок группы». <i>Ведущий.</i> Кто за мной пойдет? Кто же мячик найдет? Дети выражают желание — идти искать мячик. Взрослый называет имена этих детей. Далее дети по желанию идут за взрослым искать мячик. Как варианты: взрослый называет по именам детей, которые пойдут с ним искать мячик; дети по желанию берутся за руки и идут за взрослым искать мячик; дети по желанию идут за взрослым искать мячик, высоко поднимая ноги, и т.д. <i>Все (вместе).</i> Вот он мячик! Кто-то из детей поднимает мяч и отдает его взрослому. Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>
<p><u>III Часть: игра м/п:</u> «Веселый мячик» Взрослый стоит у столика и подзывает к себе детей. Он показывает им маленький мячик в своих руках. <i>Ведущий</i> Мячику на месте не лежится, Очень любит он повеселиться. Взрослый поворачивает мячик в разные стороны. Прыгает мячик высоко, Поймать его нелегко. Взрослый подкидывает мячик на резиночке вверх, мячик ударяется об стол и снова подсакивает вверх. С мячиком поиграйте, Его попробуйте поймайте. Показ имитации «Мячик прыгает». Взрослый совершает рукой движения вверх-вниз и захватывает мячик в кулак. Дети тянутся к мячику, пытаюсь поймать</p>	<p><u>III Часть: игра м/п:</u> «Потягушки» (1 — 2 раза) Потягуни-потягушки, От носочков до макушки Мы потянемся-потянемся, Маленькими не останемся. Вот уже растем, растем... Дети тянутся вверх как можно выше. Вот какими большими станем!</p>

<p>его своими ручками. Куда мячик пропал? Взрослый осматривает свой кулак, в котором находится мячик. <i>Все (вместе).</i> В кулачок ускакал. Дети рассматривают кулачок взрослого, в котором находится мячик. <i>Ведущий.</i> Пальчики разжимаем. Взрослый разгибает пальчиками свободной руки пальчики, сжатые в кулак. Или же один-два ребенка подходят к взрослому и помогают ему разжать пальцы. Мячик выпускаем. Взрослый показывает детям мячик на ладони своей руки. Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>	
---	--

Ноябрь

<i>Тематический модуль «Упражнения с веревочкой и с массажным мячом»</i>	
<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>учится мягко приземляться после прыжков;</i> - <i>учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади;</i> - <i>энергично отталкивать мяч, при прокатывании его в прямом направлении.</i> 	
<p>1 – 2 неделя «Волшебная веревочка»</p>	<p>3 – 4 неделя «Мой веселый звонкий мяч»</p>
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег по кругу в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м, меняя положение рук; - широким шагом, выпадами; - ходьба по канату прямо и боком; - с ускорением по диагонали; - с доставанием подвешенных предметов; - врассыпную. <p>(по ходу движения дети берут скакалку)</p>	<p><u>I Часть:</u></p> <p>(разминка в движении с массажным мячом б/д)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по следам сохраняя правильную осанку, мяч у груди в 2-х руках; - упражнения «маленькие и большие» - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м; - бег на скорость; - ходьба по корригирующей дорожке;
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У. Упражнения с веревочкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимн. Скамейке с веревочкой - прыжки ч/з веревочку - ходьба по веревочке - <i>Дыхательное упражнение «Раздувайся наш шар»</i> <p>П/игра: «Невод и рыбки» 2 – 3 раза.</p>	<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У с массажным мячом б/д. Упражнения на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках подталкивая головой мяч под дугу 4 -5 раз; - прыжки на мячах «хоп» по кругу 3 р x 40 сек; - ходьба по буму – руки свободно балансируют; - <i>Дыхательное упражнение: «Надуй шар» - 4 -5 раз;</i> <p>П/игра: «Клубочек» Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> — приобщать к участию в игровой ситуации с использованием спортивного оборудования; — развивать умение ритмично двигаться подгруппой, держась за веревочку, в заданном

	<p>направлении; — стимулировать речевую активность в процессе игры. Оборудование: веревочка- канатик (длиной 2,2 м, диаметром 2 — 3 см). Дети стоят около взрослого. <i>Ведущий.</i> Что это? (Показывает детям клубочек.) Дети отвечают. Это клубочек -мягкий моточек. Дети гладят клубочек. Катится клубочек по дорожке. Показ имитации Клубочек катится по дорожке». Взрослый кидает вперед клубочек и тянет его за ниточку. <i>Все (вместе).</i> А за ним бегут наши ножки. Взрослый и дети бегут за клубочком. Только где же клубочек? Взрослый и дети смотрят по сторонам. Он раскрутился И в веревочку превратился. А мы ее в ручки возьмем Взрослый и дети берут в руки веревочку. <i>Все (вместе).</i> И гулять пойдем. Дети идут за взрослым, держась за веревочку. Весело шагаем, Ножки поднимаем, Высоко-высоко Ножки поднимаем. Дети идут, высоко поднимая колени. <i>Ведущий.</i> Хорошо мы погуляли, а потом домой пришли и в клубочек дружно веревочку смотали. Дети помогают взрослому сматывать веревочку в клубочек. Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</p>
<p><u>III Часть:</u> - игровые упражнения «Сделай круг из веревочки», «Потри ножки» Игра м/п: «Ножки на веревочке»</p>	<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Потягушки» (1 — 2 раза) Потягуни-потягушки, От носочков до макушки Мы потянемся-потянемся, Маленькими не останемся. Вот уже растем, растем... Дети тянутся вверх как можно выше. Вот какими большими станем!</p>

Декабрь

<i>Тематический модуль «Упражнения на снарядах»</i>	
<p>Задачи: - упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке; - развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; -развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений; - развивать внимание.</p>	

1 – 2 неделя «Забавы зимушки-зимы»	3 – 4 неделя «В гости к Умке»
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте; - ходьба и бег по кругу в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м, меняя положение рук; 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения корригирующей гимнастики; - игровые упражнения «большая медведица», «маленький медвежонок»; - ходьба и бег «змейкой» м/д предметами;
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У со снежками (мячами) Упражнения без предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на полу- одна стопа потирает внутреннюю сторону другой стопы по 20 сек; - сидя на полу – сгибание и разгибание пальцев ног 6 – 8 р по 2 подхода; - сидя на полу- повороты стоп вправо и влево 10 р; <p>Упражнения на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке; - ходьба на высоких четвереньках; - «через горку» - прыжки на 2-х ногах чрез бруски; <p>- Дыхательное упражнение: «Сдуй снежинки» П/игра: «Снежинки»</p>	<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У с гимнастической палкой Упражнения на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «в гости к Умке по льдинкам» - ходьба по мягким модулям 4 – 5 раз; - ходьба по наклонной доске «по-медвежьей» 3-4 р; - «идем по следам Умки» - ходьба по дорожке со следами 4 -5 раз; <p>- Дыхательное упражнение: очищающее дыхание «рычать как медведь» П/игра: «У медведя во бору» - 3-4 раза</p>
<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Ловкие обезьянки» (собрать палочки стопами ног – сидя на полу) Дыхательное упражнение: «Сдуй снежинки»</p>	<p><u>III Часть:</u> Упражнение на расслабление «Волшебный сон» Дыхательное упражнение: очищающее дыхание «рычать как медведь»</p>

Январь

Тематический модуль «Упражнения с обручем»	
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; - упражнять в прыжках из обруча в обруч; - учить подниматься по на наклонной лестнице и спускаться с нее. 	
1 – 2 неделя «Льдинки, ветер и мороз»	3 – 4 неделя «Силачи и акробаты»
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег по кругу в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м; - ходьба по «льдинкам» - брускам; - ходьба по «сугробу» - по буму; - «идем по тонкому льду» - ходьба по массирующим коврикам; - бег по диагонали; 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка в движении выполняется в парах; - ходьба и бег парами, в чередовании; - упражнения корригирующей гимнастики по 10 м; - ходьба и бег «змейкой» м/д предметами

<p>II Часть: построение в круг О.Р.У с обручем Упражнения с мелкими предметами: - сидя на полу «кто больше соберет льдинок» - захватывание пальцами ног; Упражнения на снарядах: - ходьба по ограниченной площади опоры с перешагиванием ч/з предметы 4 - 5 раз; - «достань сосульку» - лазание переменным шагом по лесенке-стремянке 3 – 4 раза; - «сбей сосульку» - прыжки в высоту, доставая предмет руками; - Дыхательное упражнение: «Ветер» Игра: «Кто быстрее» (с обручами)</p>	<p>II Часть: О.Р.У в парах Упражнения без предметов: - вставать и садиться без помощи рук из положения сидя 6 -8 раз; Упражнения на снарядах: - ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками 3 раза; - упражнение «ракета» - прыжки на двух ногах из приседа 6 -8 пр; - ходьба по наклонной лестнице – спуск по наклонной доске (скатывание); - Дыхательное упражнение: «Задувай свечу» Игра: «Домики» (с обручами) 2 – 3 раза.</p>
<p>III Часть: Игра м/п: «Льдинка, бабочка, картошка» Дыхательное упражнение: «Ветер»</p>	<p>III Часть: игра м\п: «Убеги от кошечки» <i>Взрослый подзывает к себе детей и показывает им гимнастическую палку, на которой вверху «сидит кошечка».</i> <i>Ведущий.</i> Кошечка на палочке сидит и мышат сторожит. Показ имитации «Кошечка смотрит по сторонам». А мышата рядом гуляют, Кошечку не замечают. Дети в мышинных шапочках-масках ходят в рассыпную вокруг палки, на которой «сидит кошечка». Кошка с палочки слезает. <i>Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке».</i> <i>И мышат догоняет.</i> <i>Показ имитации «Кошечка догоняет мышат».</i> <i>Взрослый поворачивает куклу в разные стороны, имитируя «погоню кошки за мышками».</i> <i>Свободной рукой держит палку.</i> <i>Дети разбегаются в разные стороны.</i> <i>Игровое упражнение повторяется 2 — 3 раза.</i> Дыхательное упражнение: «Воздушный шар»</p>

Февраль

<p>Тематический модуль «Упражнения, направленные на развитие координации движений»</p>	
<p>Задачи: - упражнять в прыжках на месте; - развивать координацию движений, ловкость, быстроту; - закреплять понятие размера: величины «большой — маленький», ширины «широкий-узкий»; - умение ориентироваться в пространстве, используя понятия «над» - «под», «высоко»- «низко», «вправо» - «влево», «вверх» - «вниз»</p>	
<p>1 – 2 неделя «Веселые потешки»</p>	<p>3 – 4 неделя «Карнавал животных»</p>

<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самомассаж; - Стенка, стенка (прикасаются к щечке, сначала к одной, потом ко второй); потолок (прикасаются ко лбу); окна (показывают глаза); двери (показывают рот); и звонок : пиинии!!! (нажимают на нос). - обычная ходьба, ходьба по широкой дорожке, ходьба по узкой дорожке, ходьба по извилистой дорожке; - ходьба с преодолением препятствий. - бег 10с. 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка осанки у гимнастической стенки; - упражнения корригирующей гимнастики, меня положение рук – по 10 м; - игровые подражательные движения: <ul style="list-style-type: none"> ▪ жираф, гусь, слон; ▪ мышка, паук, крокодил, рак; ▪ лиса, медведь, заяц.
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У без предметов Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте вверх до предмета; - ходьба по гимнастической скамейке; - пролезание в тоннель; - ходьба по корригирующей дорожке; - ходьба по ребристой дорожке. <p>Дыхательное упражнение: «Цветок» П/игра: «Вальс цветов» - 2 – 3 раза</p>	<p><u>II Часть:</u> О.Р.У «Танцы животных» - ритмика Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «По лесной тропе» («по болоту» и по «кочкам») - Ходьба «змейкой» (между стоек), по мостику (по скамейке) <p>Дыхательные упражнения: очищающее дыхание рычать как «волк», шипеть как «змея», жужжать как «жук».</p> <p>П/игра: «Солнышко и дождик» (2 раза) Солнышко, солнце, Выгляни в оконце, Посвети немножко, Дам тебе горошка. Дети бегают врассыпную. Дождик, дождик, веселей! Капай, капай, не жалеи! Только нас не замочи! Зря в окошко не стучи! Бегут под зонтик, который держит воспитатель.</p>
<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «По ровненькой дорожке» Дыхательное упражнение: «Цветок»</p>	<p><u>III Часть:</u> Дыхательное упражнение: «Тигр» Игра м/п: «Зайка»</p>

Март

<i>Тематический модуль «Упражнения с массажным кольцом»</i>	
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; - упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра; - упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру. 	
<p>1 – 2 неделя «Весельчаки»</p>	<p>3 – 4 неделя «На арене цирка»</p>
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег по кругу в чередовании; - ходьба и бег в разных направлениях, «змейкой»; - ходьба и бег со сменой ведущего; - ходьба по корригирующим дорожкам: «камушки, веточки» 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - парад артистов цирка – упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба гимнастическим шагом; ▪ на носках, пятках; ▪ «цирковые лошадки»; ▪ «Забавные звери» - ходьба по корригирующей дорожке

<p><u>II Часть:</u> О.Р.У с массажным кольцом Упражнения на снарядах: - ползание на низких четвереньках; - подлезание под дуги разной высоты – необходимыми способами; - «Переправляясь ч/з болото» - ходьба по ковру с модулями; - «Преодолеваем вершины» - ходьба с перешагиванием ч/з предметы разной высоты; Дыхательное упражнение: «Спрятались» П/игра: «Кто быстрее на камешки» - 2 – 3 раза (с мягкими модулями)</p>	<p><u>II Часть:</u> О.Р.У «жонглеры» с массажным кольцом Упражнения с предметами: - удержать на голове массажное кольцо - 3 подхода; - «канатоходцы» – ходьба по канату: прямо и боком, меняя положение рук; - сидя на скамейке, отталкиваясь ногами, продвигаться вперед по скамейке, удерживая руками массажное кольцо на голове. Дыхательное упражнение «Подуй на пушок» П/игра: «Угадай по голосу и убегай» - 3 – 4 раза</p>
<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Угадай кто позвал» Дыхательное упражнение: «Заблудился»</p>	<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Ловкие обезьянки» (собрать палочки стопами ног – сидя на полу) Дыхательное упражнение: «Воздушный шар»</p>

Апрель

Тематический модуль «Упражнения с игрушками»	
<p>Задачи: - продолжать учить ходьбе по узкой дорожке змейкой между предметами; - упражнять в прыжках в высоту на месте (цель — достать предмет) - закреплять умение ползать на четвереньках прямо с подлезанием под шнур; - развивать ловкость, выносливость, смелость.</p>	
<p>1 – 2 неделя «Веселые котята»</p>	<p>3 – 4 неделя «Игры с Котофеечем»</p>
<p><u>I Часть:</u> - разминка в движении с игрушками; - ходьба и бег по кругу в чередовании, с игрушками в руках; - упражнения корригирующей гимнастики с игрушками в руках; - спокойная ходьба по кругу.</p>	<p><u>I Часть:</u> - ходьба обычная; - ходьба с высоким подниманием коленей; - ходьба змейкой; - перелезание через модули; - бег 20 — 30 с.; - дыхательное упражнение «Устали»</p>
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У с игрушками Упражнения с предметами: - ходьба друг за другом змейкой; - пролезание под шнуром, проползание на низких четвереньках, выпрямляясь после каждого подлезания; - влезание на высокую горку и спуск с нее на высоких четвереньках; - ходьба по ребристой дорожке. П/игра: «Котята и мячи» - 2 – 3 раза</p>	<p><u>II Часть:</u> О.Р.У с клубочками Упражнения без предметов: - ходьба на высоких четвереньках по низкой скамейке; - прыжки из обруча в обруч; - ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, лежащей на полу; - перелезание через сухой бассейн; - ходьба по мягким модулям, удерживая равновесие; - ходьба по ребристой дорожке. Дыхательное упражнение «Ласковый кот» П/игра: «Кот и мыши» - 2 – 3 раза</p>
<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Котята отдыхают»</p>	<p><u>III Часть:</u> Дыхательное упражнение: «Часики» Игра м/п: «Найди кота»</p>

Май

<i>Тематический модуль «Упражнения с нестандартным оборудованием»</i>	
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - побуждать детей к использованию бытовых предметов в игровой деятельности; - способствовать развитию трудовых навыков; - развивать координационные способности детей. 	
<p>1 – 2 неделя «Волшебное ведро»</p>	<p>3 – 4 неделя «Цветные платочки»</p>
<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег в рассыпную; - развивать ориентировку в пространстве; - повторить задания в равновесии и прыжках; - формировать правильные навыки основных движений. 	<p><u>I Часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег по короткой и длинной дорожке; - упражнять в прокатывании мячей и подлезании в ворота разной величины; - развивать координацию движений быстроту и глазомер; - закреплять знания об основных цветах и понятиях: «большой — маленький», «длинный — короткий».
<p><u>II Часть:</u> построение в круг О.Р.У с ведром Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег в колонне друг за другом с ведром в руках - ходьба по скамейке, ведро перед собой; - ходьба змейкой ведро над головой; - сидя на скамейке упражнение «Жук» ведро перед собой; - ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лесенки, лежащей на полу. - Динамическая пауза: «подуем в ведро» <p>П/игра: «Найди свою пару» - 2 – 3 раза</p>	<p><u>II Часть:</u> О.Р.У с платочками Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке, платочек за спиной; - прыжки на двух ногах по узкой дорожке с платочком в руке; - ходьба с перешагиванием через кубики; <p>Дыхательное упражнение «Подуй на платочек» П/игра: «Найди свой домик» - 2 – 3 раза</p>
<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Колобок» (с колючими мячами).</p>	<p><u>III Часть:</u> Игра м/п: «Фокусники»</p>

6. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК КРУЖКА «НЕБОЛЕЙКА»

№ п/п	Методический модуль	Разделы программы, тема	Месяц:									Всего занятий
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Упражнения с мелкими предметами и гимнастич палками	«Здоровые ножки»	2									
2.		«Птички в гнездышках»	2									
3.	Упражнения с мячами	«Путешествие по городу»		2								
4.		«Путешествие на море»		2								
5.	Упражнения с веревочкой и массажным мячом	«Волшебная веревочка»			2							
6.		«Мой веселый звонкий мяч»			2							
7.	Упражнения на снарядах	«Забавы зимушки-зимы»				2						
8.		«В гости к Умке»				2						
9.	Упражнения с обручем	«Льдинки, ветер и мороз»					2					
		«Силачи и акробаты»					2					
10.	Упражнения на развитие координации движений	«Веселые потешки»						2				
11.		«Карнавал животных»						2				
12.	Упражнения с массажным кольцом	«Веселые ёжики»							2			
13.		«Весельчаки»							2			
14.	Упражнения с игрушками	«Веселые котята»								2		
15.		«Игры с Котофеечем»								2		
16.	Упражнения с нестандартным оборудованием	«Волшебные ведерки»									2	
17.		«Веселые прищепки»									2	
		Всего занятий:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

7. Учебный план кружка «Неболейка»

	В неделю		В месяц		В год	
	I группа	II группа	I группа	II группа	I группа	II группа
Количество занятий	1	1	4	4	36	36
Продолжительность занятий	30 мин	30 мин	2 часа	2 часа	18 часов	18 часов

Список литературы

1. «Здоровье дошкольника» № 5, 2012, с. 38

Н.Парфенова, старший воспитатель, МДОУ – центр развития ребенка – детский сад № 100 «Незабудка», г. Прокопьевск, Кемеровская обл.

2. «Инструктор по физкультуре» № 3, 2014, с. 90

«Центр игровой поддержки для самых маленьких»

Меркулова Ю.В. инструктор по физкультуре СП ДО ЦРР – д/с № 2662 ГБОУ гимназии № 1517, Москва

3. «Инструктор по физкультуре», № 7, 2013, с. 60

Игривые физические упражнения для детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ

Ярославцева И.Б., педагог дополнительного образования ГБОУ д/с № 2575, Москва