

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
№ 386» г. Нижний Новгород

ПРОГРАММА КРУЖКА
«Малыш-крепьш»
для детей раннего возраста
с 2 до 5 лет.



Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Основные принципы по реализации программы.
4. Список детей, посещающих кружок.
5. Расписание образовательной деятельности и режим работы.
6. Методы и приемы.
7. Организационно – методическое обеспечение.
8. Ожидаемые результаты
9. Перспективный план работы кружка
10. Используемая литература

Пояснительная записка

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Для формирования гармоничной личности в будущем, очень важно уделить необходимое внимание её становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

В последнее время большую популярность приобрел детский фитнес. Это достаточно новый вид деятельности для ребенка, поэтому многих родителей интересует, по какому принципу строятся программы детского фитнеса и в чем его преимущества.

Родителям, которые не мечтают о спортивной карьере для своего ребенка, полезным будет знать, что:

- детский фитнес, в отличие от профессионального спорта, не занимает много времени и не выматывает ребенка;
- упражнения детского фитнеса составлены таким образом, что в группе не бывает лучших и худших;
- методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в группе;
- встречи проводятся в игровой форме, что способствует не только физическому развитию ребенка, но и учит его общаться со сверстниками;
- упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и отличную координацию.
-

Для решения данной проблемы и разработана дополнительная образовательная программа «Малыш-крепыш».

Программа кружка «Малыш-крепыш» - это физкультурно-оздоровительный игровой сеанс.

Цель кружка: Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи кружка:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг).

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений и музыкально-ритмических движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Все упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как:

- сколиоз,
- плоскостопие,
- повышенная возбудимость.

На игровых сеансах кружка используем физкультурное оборудование:

- большие футбольные мячи,
- тактильная дорожка,
- батут,
- тоннель,
- гимнастические палки,
- обручи,
- мячики,
- ленточки,
- погремушки,
- пирамидки и т.д.

В основе этой программы лежит коррекционно-оздоровительные мероприятия, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

Использование креативных методик (игропластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей).

Основные принципы по реализации программы.

Способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, укрепление здоровья ребенка.

1. Оздоровление детей;
2. Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
3. Развивать у детей навык принятия решений через участие в играх;
4. Развивать органы дыхания, кровообращения, нервной системы организма.

Детей с самого юного возраста необходимо приучать к занятиям по физической культуре. Конечно, тренировка маленьких непосед значительно отличается от занятий взрослых и содержанием, и продолжительностью. Педагог должен помнить, что детям очень быстро надоедает любое неоднократно повторяющееся движение.

Это означает, что упражнения должны быстро сменять друг друга. Отличным вариантом будет тренировка – сказка, когда во время занятий дети изображают главных героев, зверей и т.п. Продолжительность занятия 10 минут.

Количество детей, посещающих кружок

Кружок посещают подгруппы из 10 детей.

Расписание образовательной деятельности и режим работы

Группа	Возраст детей	День недели	Время
Младшая	с 2 до 5 лет	среда, пятница	16.00-16.10 16.05-16.15

Срок реализации программы: октябрь-май

Игровые сеансы осуществляются с учетом возрастных особенностей детей. У детей в этом возрасте формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопки, притопы ногой, 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 «Малыш-крепыш» проводятся с детьми с 2 до 5 лет 2 раза в неделю.

Длительность занятий – 10 минут.

Структура игрового сеанса 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, фитнес комплексов. 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 используется 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 исполнительской и творческой.

Организационно – методическое обеспечение

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: мячи «фитболы», мягкие модули, массажные мячи и дорожки
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

Содержание программы

1. Упражнения для развития ритмики.

- В начале года дети выполняют движения, сидя на полу в кругу, затем на стульчиках, позднее стоя лицом к зеркалу, стоя в шеренгах.
- Во второй половине года движения уже исполняются на середине зала «лицом к зрителю».

2. Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.

➤ Ходьба и бег с высоким подниманием колена и оттягиванием носка, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.

➤ Перестроение в круг и в шеренги.

➤ Выполнение простых движений во время ходьбы.

➤ Ползание, лазание, разнообразные движения с мячами (брать, держать, переносить, качать, катать), лентами, куклами, платочками, погремушками, цветами.

3. Ритмические игры и упражнения

➤ Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).

➤ Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

➤ Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

➤ Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)

5. «Игровой самомассаж»

➤ Упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение.

➤ Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме: «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Страхни пыль», «Устали наши ножки», «У жирафа пятна».

6. Упражнения на мячах – фитболах

➤ Укрепление мышц и гибкость позвоночника.

➤ Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.

➤ Упражнения на растяжку.

➤ Улучшение равновесия

Ожидаемые результаты

➤ маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;

➤ выполнять плавные и резкие движения руками;

➤ 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 носочках 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 стретчинга, приемов самомассажа.

Перспективный план работы кружка

Месяц	№	Тема игрового сеанса
Октябрь	1 неделя	<p>Занятие №1 «Вводное занятие». Знакомство с детьми. Разминка, игры со спортивным инвентарем. Развитие мелкой моторики, массаж мячиками-ежиками, знакомство с пальчиками. Занятие №2 Закрепление и повторение занятия №1.</p>
	2 неделя	<p>Занятие №3. Упражнения на мяче - «Ножками топ-топ». Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались», развитие координации движений. Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой». Занятие №4 Закрепление и повторение занятия №3.</p>
	3 неделя	<p>Занятие №5 Танцы на устойчивость «Танец кошечек». Беби-йога. (Кошечка, кобра). Упражнения для развития мелкой моторики «Котята». Занятие №6 Закрепление и повторение занятия №5.</p>
	4 неделя	<p>Занятие №7 Упражнение на мяче « Прыгаем». Аэробика для малышей. Понятие «большой» и «маленький». Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Занятие №8. Закрепление и повторение занятия №7.</p>
Ноябрь	1 неделя	<p>Занятие №1 Повторение за педагогом «Игра с мячиком». Дорожка с препятствием. Усложнение упражнений. Развитие мелкой моторики игра « Это Дом» . Занятие №2 Закрепление и повторение занятия №1.</p>
	2 неделя	<p>Занятие №3 Упражнения на мяче. Упражнение на животике, укрепление брюшного пресса. Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной силы, развитие координации. Дыхательная гимнастика «Косим траву» Занятие №4 Закрепление и повторение занятия №3.</p>

	3неделя	<p>Занятие№ 5. Танцевальные игры «Вышли на зарядку», развитие координации движений. Дорожка с препятствием - « Целый час мы занимались».</p> <p>Перекладывание предметов: «Гимнастика для пальчиков». Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.</p> <p>Занятие№6 Закрепление и повторение занятия №5.</p>
	4неделя	<p>Занятие№7. Дорожка с препятствием, упражнения кувырки. Физические упражнения - « Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление. Дыхательная гимнастика «Пчёлка».</p> <p>Занятие№8 Закрепление и повторение занятия№7.</p>
Декабрь	1неделя	<p>Занятие№ 1 Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми. Дорожка с препятствием. Усложнение движений. Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук.</p> <p>Занятие№2 Закрепление и повторение занятия№1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3 Аэробика для малышей - «Танцы с мишкой». Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки, бег. Дыхательные упражнения «Курочки».</p> <p>Занятие№4 Закрепление и повторение занятия№3.</p>
	3неделя	<p>Занятие№5 Хлопки в ладоши - « Что мы любим: хлопать, кружиться, топать». Повторение движений, хлопков. Беби – фитнес - « Гимнастика с мишкой». Сортировка предметов. Развитие мышления моторики, «Птицы зимой».</p> <p>Занятие №6 Закрепление и повторение занятия№5.</p>

	4неделя	<p>Занятие№7 Упражнения на мяче: укрепление спинки. Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений. Дыхательная гимнастика «Ветерок». Занятие№8 Закрепление и повторение занятия№7.</p>
Январь	1неделя	<p>Занятие№1. Беби - фитнес. Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки. Упражнения на мячах, перекачивание мячей. Массаж мячиками - ежиками. Перекладывание в домик. Занятие№2 Закрепление и повторение занятия№1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3 Физические упражнения - « Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп Упражнения на мяче - «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника. Упражнения на координацию «Заборчик». Занятие№4 Закрепление и повторение занятия №3.</p>
	3неделя	<p>Занятие№5 Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем. Упражнения «Наша ножка попляши». Укрепление свод стоп. Кубики. Складывание из них домик. Развитие мелкой моторики. Занятие№6 Закрепление и повторение занятия№5.</p>
	4неделя	<p>Занятие№7 Беби - фитнес. Упражнения на растяжку. Упражнение: малыш на мяче. Массаж мячиками - ежиками - «Ножки, ручки». Для циркуляции крови, тактильная чувствительность. Занятие№8 Закрепление и повторение занятия№7</p>

Февраль	1неделя	<p>Занятие№1. Танцы на устойчивость «Пляска со снежинками». Развитие, точность движений обеих рук, игры с маленькими мячиками. Игра для мелкой моторики рук «Погремушка». Занятие№2 Закрепление и повторение занятия№1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3. Разучивание танцевальных шагов и движений. Беби - йога Упражнения на координацию «Футбол». Дыхательная гимнастика «Мишка и Мышка». Занятие№4 Закрепление и повторение занятия №3.</p>
	3неделя	<p>Занятие№5. Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные(цвет, размер). Дорожка с препятствием. Игры с предметами - «Наши пальчики». Занятие№6 Закрепление и повторение занятия №5.</p>
	4неделя	<p>Занятие№7. Беби - фитнес. Визуальные упражнения. «Упражнения на скамейке». Улучшение равновесия. Упражнения для мелкой моторики «Солнышко» Занятие№8 Закрепление и повторение занятия№7.</p>
Март	1неделя	<p>Занятие№1. Беби - фитнес. Импровизация для малышей. «Упражнения на мяче». Укрепление мышц спины. Дыхательная гимнастика «Самолет». Занятие№2 Закрепление и повторение занятия №1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3 Беби-фитнес. Дорожка с препятствием - « Мы идем». Концентрация внимания. Развитие мелкой моторики знакомство с предметами, развитие тактильных ощущений. Занятие№4 Закрепление и повторение занятия№3.</p>
	3неделя	<p>Занятие№5. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Дорожка с препятствием. Упражнения на релаксацию под музыку. Занятие№6 Закрепление и повторение занятия№5.</p>

	4неделя	<p>Занятие№7 «Упражнения на мяче». На животике, на спинке, укрепление мышц живота. Дорожка с препятствием. Дыхательная гимнастика «Пузыки» Занятие№8 Закрепление и повторениезанятия№7.</p>
Апрель	1неделя	<p>Занятие№1 Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание. Упражнения на мяче, массаж с ежиками. Мелкая моторика рук «Коробка с мячиками». Занятие№2 Закрепление и повторение занятия№1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3. «Побежали танцевать»-танец с ленточками. «Импровизация». Расслабление тела, мышц, изображение различных животных. Дыхательная гимнастика «Поровозик». Занятие №4. Закрепление и повторение занятия№3.</p>
	3неделя	<p>Занятие№5 Беби-фитнес. Упражнения на мячах. Укрепление связок Упражнения для мелкой моторики игра «Кто в домике живет. Развивать тактильные ощущения. Занятие№6.Закрепление и повторение занятия№5.</p>
	4неделя	<p>Занятие№7 Аэробика для малышей - «Гимнастика с мишкой». Упражнения на мячах, укрепления гибкость позвоночника малыша. Дыхательная гимнастика «Говорилка» Занятие №8Закрепление и повторение занятия№7.</p>
Май	1неделя	<p>Занятие№1. Беби-фитнес. Импровизация для малышей. Упражнения на мяче. Игра на развитие моторики и координации «Удочка». Занятие№2.Закрепление и повторение занятия№1.</p>
	2неделя	<p>Занятие№3 Упражнения с ленточками. Дорожка с препятствием - « Целый час мы занимались». Развитие координации движений. Дыхательная гимнастика «Насосик». Занятие№4Закрепление и повторение занятия№3</p>

	3неделя	Занятие№5 Аэробика для малышей. «Здоровые ножки идут по дорожек» Упражнения на развитие равновесия и координации. Массаж мячиками-ежиками в виде игры. Занятие№6 Закрепление и повторение занятия№5.
	4неделя	Занятие№7. Развлечение с родителями. «Послушные малыши-крепьши». Занятие№8.Развлечение с родителями. «Гимнастика с мамой»

Используемая литература

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ - хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
7. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
8. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
9. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
10. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
11. «Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
12. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
13. СД диск «Аэробика для малышей» Е.Железнова