

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете МБДОУ № 75

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 75

С.М. Коркина

Приказ № 130 от «31» 08 2023 г..

**Рабочая программа
дополнительного образования «Здоровый малыш»
на 2023-2024 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 75»**



**Автор-составитель:
Гобелкова Е.В.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании Федерального Закона Российской Федерации ,Федеральный закон Российской Федерации от 10.01. 2013г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013г.), санитарно-гигиенических требованиях к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13. Лицензия на право ведения образовательной деятельности, («19» августа 2015 г. № 0003182); Устав МБДОУ № 75 .

Работа по освоению образовательной области «Физическая культура» требует от педагога особой компетентности, ведь он имеет дело с чрезвычайно пластичным, ранимым и быстро развивающимся организмом ребенка. В то же время важно учитывать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на третьем году жизни весьма ограничены. В связи с этим важно грамотно организовать накопление ребенком двигательного опыта, учитывая физиологические, психические особенности. На третьем году жизни происходит освоение простейших жизненно важных движений, которые малыш способен выполнять в реальных жизненных условиях.

Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время дети мало играют, поэтому мы – взрослые должны научить ребенка играть. Наблюдая за поведением ребенка в игре, взрослый учится понимать его переживания, видеть его взаимоотношения с другими детьми.

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм

жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, праздников и соревнований, интересных подвижных игр. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Педагогическая целесообразность

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные подвижные игры имеют многовековую историю, они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых для всех видов деятельности.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям.

Ничто так не привлекает ребят, как игра. Ребенок любит играть, он познает окружающий мир прежде всего и легче всего в играх. Именно посредством игры у ребят вырабатываются ценнейшие физические, морально-волевые и организационные навыки.

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

И еще. Подвижные игры могут стать средством, подводящим к спортивным играм.

Но одного желания играть и знания игр мало. Нужно еще донести их до ребят, со знанием дела, иной раз осторожно раскрыть содержание, пробудить к ним интерес. Иначе даже самая увлекательная игра может быть отвергнута.

Цель программы

–сохранение единого образовательного пространства и преемственности между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

–создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка, воспитание морально-волевых

Основные задачи

Цель будет достигнута при решении следующих **задач**:

1. Оптимизировать двигательную активность дошкольников во время их пребывания в детском саду;
- 2.Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- 3.Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

4.Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;

5.Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

6. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей,
- тенденции развития воспитания и образования.

Отличительная черта программы:

Примерная программа не предусматривает жесткий объём содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников.

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, лично-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей; способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;

- развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основными методами выступают:

игровые упражнения; подвижные игры; выполнение физических упражнений.

Продолжительность образовательного процесса – **1 год.**

Календарно - тематический план для детей младшего дошкольного возраста.

Месяц	Дата проведения	Тема	Количество о занятий	Примечание
сентябрь	02.09.22	Тема «Знакомство с залом».	1	
	03.09.22	Тема «Знакомство с мячом».	1	
	09.09.22	Тема «Знакомство с оборудованием».	1	
	10.09. 22	Тема «Пройти по дорожке» Ходить и бегать, меняя направления на сигнал. Развивать умение ползать.	1	
	16.09.22	Тема «Пройти через ручеек» Ходить и бегать, меняя направления на сигнал.	1	
	17.09.22	Тема «Кто тише» Ходить и бегать, меняя направления на сигнал. Развивать умение ползать.	1	
	23.09.22	Тема «Пройти через ручеек» Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу и развивать	1	

		внимание.		
	24.09.22	Тема «Пройти по дорожке» Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега	1	
	30.09.22	Тема «Пройти по тропинке» Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу и развивать внимание.	1	Перенос с 04.11.2020
октябрь	01.10.22	Тема «Кто тише» Ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	1	
	07.10.22	Тема «Где звенит» Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега	1	
	08.10.22	Тема «Пузырь» Ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	1	
	14.10.22	Тема « Кто тише» Подлезать под веревку, развивать умение бегать в определенном направлении.	1	

	15.10.22	Тема «Где звенит» Ходить по ограниченной поверхности, бросать вдаль правой и левой рукой	1	
	21.10.22	Тема «Самолет» Лазание по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия.	1	
	22.10.22	Тема «Поезд» Ходьба по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, катание мяча друг другу.	1	
	28.10.22	Тема «Поезд» Ходить по ограниченной поверхности, бросать вдаль правой и левой рукой	1	
	29.10.22	Тема « Кто тише» Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу	1	Перенос с 06.01.2021
ноябрь	05.11.22	Тема « Догони мяч» Прыжки вперед на двух ногах, бросание в горизонтальную цель.	1	
	11.11.22	Тема « Догони мяч» Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	1	
	12.11.22	Тема « Футбол» Прыжки вперед на двух ногах, бросание в горизонтальную цель.	1	
	18.11.22	Тема « Футбол»	1	

		Прыжки в длину с места. Метание вдаль из-за головы.		
	19.11.22	Тема « Баскетбол» Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	1	
	25.11.22	Тема « Баскетбол» Ходьба парами в определенном направлении. Бросать мяч вдаль от груди.	1	
	26.11.22	Тема « Баскетбол» Бросать мяч вдаль от груди.	1	
декабрь	02.12.22	Тема « Догони мяч» Бросать и ловить мяч. Ходьба по наклонной доске.	1	
	03.12.22	Тема « Догони мяч» Метание вдаль от груди	1	
	09.12.22	Тема « Веселый мяч» Ходьба парами в определенном направлении. Бросать мяч вдаль от груди.	1	
	10.12.22	Тема « Веселый мяч» Ходьба парами в определенном направлении. Бросать мяч вдаль от груди.	1	
	16.12.22	Тема « Солнышко и дождик» Прыжки в длину с места. Бросание вдаль правой и левой рукой.	1	
	17.12.22	Тема « Солнышко и дождик» Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ползание на	1	

		четвереньках.		
	23.12.23	Тема « Птички в гнездышке» Бросание вдаль правой и левой рукой.	1	
	24.12.23	Тема « Птички в гнездышке» Ходьба в разных направлениях , бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1	
	30.12.23	Тема «Пройти через ручеек» Подлезание под рейку. Прыжки с места на двух ногах.	1	Перенос с 07.01.2021
	31.12.23	Тема «Пройти через ручеек» Ходьба в разных направлениях , бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1	Перенос с 24.02.2021
январь	13.01.23	Тема «Кошки мышки» Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мячей под дугу.	1	
	14.01.23	Тема «Кошки мышки» Бросание в горизонтальную цель умение ходить по кругу.	1	
	20.01.23	Тема «Зайка» Прыжки в длину с места. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1	
	21.01.23	Тема «Зайка» Бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	

	27.01.23	Тема» Солнечный-зайчик» Прыжки в длину с места.	1	
	28.01.23	Тема «Зайка» Прыжки в длину с места. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1	
февраль	03.02.23	Тема» Солнечный-зайчик» Бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	
	04.02.23	Тема «Жуки» Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч	1	
	10.02.23	Тема «Жуки» Лазание по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места.	1	
	11.02.23	Тема «Целься вернее» Ходьба в колонне по одному, бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1	
	17.02.23	Тема «Курочка-хохлатая» Лазание по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места	1	
	18.02.23	Тема «звонкий мяч» Подлезание под верёвку, бросание на дальность из-за головы.	1	
	25.02.233	Тема «Попрыгунчики»	1	

		Прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске.		
март	02.03.23	Тема «Этот звонкий мяч» Ползание по гимнастической скамейке, бросание вдаль правой и левой рукой.	1	
	03.03.23	Тема «Этот звонкий мяч» Катание мяча, лазание по гимнастической стенке.	1	
	10.03.23	Тема «Мой веселый звонкий мяч» Бросание на дальность, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления	1	
	16.03.23	Тема «Мой веселый звонкий мяч» Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползание по гимнастической скамейке	1	
	17.03.23	Тема « зайка беленький сидит» Бросание на дальность, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления	1	
	23.03.2	Тема « зайка беленький сидит» Ходьба и бег в колонне по одному, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой,	1	
	24.03.23	Тема « зайка беленький сидит» Прыжки в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку.	1	
	30.03.23	Тема « Зайка серый умывается» Бросание в горизонтальную цель правой и	1	

		левой рукой		
	31.03.23	Тема « Зайка серый умывается» Метание на дальность правой и левой рукой, ходьба по наклонной доске.	1	Перенос с 04.05.2021
		Тема « Зайка серый умывается» Бросание в горизонтальную цель, прыжки в длину с места.		
апрель	06.04.23	Тема « Кошки мышки» Метание на дальность правой и левой рукой	1	
	07.04.23	Тема « Кошки мышки» Метание на дальность правой и левой рукой, ходьба по наклонной доске.	1	
	13.04.23	Тема « Куры в огороде» Бросание в горизонтальную цель, прыжки в длину с места.	1	
	14.04.23	Тема « Куры в огороде» Метание вдаль из-за головы, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
	20.04.23	Тема « Баскетбол» Бросание мяча вверх и вперед, ходьба по наклонной доске.	1	
	21.04.23	Тема « Баскетбол» Метание вдаль из-за головы	1	
	27.04.23	Тема «Игра на выбор» Метание вдаль одной рукой, прыжки в длину с места.	1	
	28.04.23	Тема «Игра на выбор» Ходьба по гимнастической скамейке, бросание	1	

		мяча друг другу.		
май	06.05.23	Тема «Светофор дружок» Ползание по гимнастической скамейке, метание вдаль от груди .	1	Перенос с 05.05.2021
	13.05.23	Тема «Светофор дружок» Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину.	1	Перенос с 11.05.2021
	12.05.233	Тема «Жуки» Метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу.	1	
	18.05.23	Тема «Жуки» Метание вдаль одной рукой, ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	19.05.23	Тема «Зайчик попугайчик» Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу.	1	
	25.05.23	Тема «Жуки» Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу	1	
	26.05.23	Тема « Игра по выбору» Бросание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее.	1	
	Итого		72	

Планируемые результаты:

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;
- сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга; сохранять равновесие;
- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое;
- уметь ползать на четвереньках, спрыгивать с высоты и подпрыгивать.

Методическое пособие.

Оборудование: мячи, султанчики, погремушки, платочки, скакалки, спортивный комплекс «Геркулес».

Литература.

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 1987.

Основной общеобразовательной программой дошкольного образования является образовательная программа **"От рождения до школы"** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильева.