

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №3 «СВЕТЛЯЧОК»  
425120, Моркинский район, п.Морки, ул. Краснова , д.10

---

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом №1  
(протокол от 31.08.2020 г)  
Заведующий \_\_\_\_\_ /С.Н.Павлова/



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – оздоровительной направленности  
**«ТОПТЫЖКИ»**

срок реализации: 1 год

**Разработчик образовательной программы:**  
Мурзаева Ирина Юрьевна, воспитатель ДОУ

п. Морки 2020 год

Дополнительная общеразвивающая программ физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

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

**Задачи:**

1. Оздоровлять 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, ССС, нервной системы организма.

**Актуальность программы.** 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.

**Новизна программы.** 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.

Программа кружка «Топтыжки» - это физкультурно-оздоровительный игровой сеанс, осуществляемый в очной форме, продолжительность занятия - 10-15 минут в неделю. Занятия проводятся с детьми 2-3 лет.

Все упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как: сколиоз, плоскостопие, повышенная возбудимость.

### **Календарный учебный график**

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности – 10-15 минут.

Начало занятий – 21 сентября 2020 года

Продолжительность учебного года – 32 недели

Окончание занятий - 17 мая 2021 год

### **Средства обучения**

(на игровых сеансах кружка используем физкультурное оборудование)

большие фитбольные мячи	3-4 шт
тактильная дорожка	2-3 шт
тоннель	2-3 шт
Степы, гимнастические палки, обручи, мячики, платки, погремушки, пирамидки и т.д.	по количеству детей

В основе этой программы лежит обучение музыкально-ритмическим движениям простыми, 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).

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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Тема	Количество часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1.	Упражнения для развития техники танца	5	показательные выступления, просмотр, по итогам открытый просмотр
2.	Коллективно-порядковые упражнения	10	показательные выступления, просмотр, по итогам открытый просмотр
3.	Ритмические игры и упражнения	10	показательные выступления, просмотр, по итогам открытый просмотр
4.	«Игровой самомассаж»	5	показательные выступления, просмотр, по итогам открытый просмотр
5.	Упражнения на мячах – фитболах	2	показательные выступления, просмотр, по итогам открытый просмотр

Итого занятий год: 32

### **Методические рекомендации к организации игровых сеансов.**

Игровые сеансы 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.

### **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 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.

## **«Содержание программы»**

### 1. Упражнения для развития техники танца

- 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», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки», «У жирафа пятна».

### 6. Упражнения на мячах – фитболах

- Укрепление мышц и гибкость позвоночника.
- Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.



самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки										
развита координация движений рук и ног, быстрота реакции										
развито чувство ритма и равновесия										
<b>Всего баллов</b>										
<b>Уровень усвоения</b>										

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

***Ранжирование успехов воспитанников:***

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

**При разработке образовательной программы была использована следующая 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- хлопок, 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. Музыкальное 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

Тематическое планирование

Месяц	№	Тема игрового сеанса
Октябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Вводное занятие». Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.</li> <li>– Аэробика для малышей - «Гимнастика с мишкой».</li> <li>Разминка, игры со спортивным инвентарем.</li> <li>– Упражнения на мяче - «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались».</li> <li>Развитие координации движений.</li> <li>– Развитие мелкой моторики, знакомство с предметами.</li> <li>– Упражнения на мяче - «Ножками топ-топ».</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Моторика.</li> <li>– Танцы на устойчивость.</li> <li>– Дорожка с препятствием. Усложнение упражнений.</li> <li>– Упражнение: малыш на мяче.</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Моторика. Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений.</li> <li>– Аэробика для малышей. Понятие «большой» и «маленький».</li> <li>– Дорожка с препятствием.</li> <li>– Упражнение на мяче. Прыгаем</li> </ul>
Ноябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение за педагогом. «Игра с мячиком».</li> <li>– Беби-йога. ( Кошечка, кобра).</li> <li>– Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение мелкой моторики.</li> <li>– Упражнения на перекладывания предметов.</li> <li>– Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной сил, развитие координации.</li> <li>– Упражнения на мяче. Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекладывание предметов</li> <li>- «Гимнастика для пальчиков». Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.</li> <li>– Танцевальные игры.</li> <li>– Дорожка с препятствием - « Целый час мы занимались».</li> <li>Развитие координации движений.</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук.</li> <li>– Физические упражнения - « Попрыгаем, побегаем». Для</li> </ul>

		<p>восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.</p> <p>– Визуальные упражнения - «Целый час мы занимались».</p> <p>Повторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - « Что мы любим: хлопать, кружиться, топать».</p> <p>Развитие гибкости верхних конечностей части тела</p>
<b>Декабрь</b>	1	<p>– Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления.</p> <p>– Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми.</p> <p>– Дорожка с препятствием. Усложнение движений.</p> <p>– Упражнения на мяче.</p>
	2	<p>– Моторика. «Птицы зимой».</p> <p>– Беби - йога.</p> <p>– Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки, бег.</p> <p>– Массаж ежиками в виде игры.</p>
	3	<p>– Беби – фитнес - « Гимнастика с мишкой».</p>
	4	<p>– Кубики. Складывание из них домик.</p> <p>– Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений.</p> <p>– Упражнения на мяче: укрепление спинки.</p>
<b>Январь</b>	1	<p>– Массаж ежиками. Перекладывание в домик.</p> <p>– Беби - фитнес.</p> <p>– Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки.</p> <p>– Упражнения на мячах, перекачивание мячей.</p>
	2	<p>– Физические упражнения - « Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп</p> <p>– Дорожка с препятствием.</p>
	3	<p>– Упражнения «Хлопки стопами». Укрепление свода стопы.</p> <p>– Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем.</p> <p>– Упражнения на координацию.</p>
	4	<p>– Беби - фитнес. Упражнения на растяжку.</p> <p>– Массаж ежиками - «Ножки, ручки».</p> <p>– Для циркуляции крови, тактильная чувствительность</p>
<b>Февраль</b>	1	<p>– Развитие, точность движений обеих рук.</p> <p>– «Побежали танцевать».</p> <p>– Дорожка с препятствием.</p> <p>– Игры с маленькими мячиками.</p>
	2	<p>Аэробика для малышей - «Танцы с мишкой».</p> <p>– Разучивание танцевальных шагов и движений.</p>

	3	–Игры с предметами - «Наши пальчики». Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные ( цвет, размер). –Дорожка с препятствием.
	4	–Беби - фитнес. Визуальные упражнения. –«Упражнения на мяче». Улучшение равновесия
<b>Март</b>	1	– Беби -фитнес. Импровизация для малышей. – «Упражнения на мяче».
	2	– «Беби-фитнес. – Дорожка с препятствием - « Мы идем». Концентрация внимания.
	3	–«Визуальные упражнения» для малышей и взрослых. –Разработка внимания. –Игры с ежиками.
	4	–«Упражнения на мяче». На животике, на спинке. –Укрепление мышц. –Дорожка с препятствием.
<b>Апрель</b>	1	– Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». – Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание. – Упражнения на мяче, массаж с ежиками.
	2	– «Побежали танцевать». «Импровизация». – Расслабление тела, мышц. – Изображение различных животных.
	3	– Беби-фитнес. – Упражнения на мячах. Укрепление связок.
	4	–«Упражнения на мячах». Укрепления сил и гибкость –позвоночника малыша.
<b>Май</b>	1	–Беби-фитнес. Импровизация для малышей. –«Упражнения на мяче».
	2	–Дорожка с препятствием - « Целый час мы занимались». –Развитие координации движений.
	3	–Развлечение с родителями. «Гимнастика с мамой»
	4	–Развлечение с родителями. «Послушные топтыжки»