

Администрация городского округа Тольятти
Департамент образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ГЦИР
городского округа Тольятти

_____ А.В. Хаирова

« _____ » мая 2019 г.

Программа принята к реализации на
основании решения методического совета
МБОУ ДО ГЦИР.

Протокол № 6 от 21 мая 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Прыг-скок: гимнастика с мамами»**

Направленность социально-педагогическая

Возраст детей – 1,5-3 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Самсонова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ГЦИР

Тольятти

2019

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыг-скок: гимнастика с мамами»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти. Адрес: 445045, Тольятти, ул. Чайкиной, 87. т. 37-94-99
Разработчик программы	Самсонова Ольга Александровна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР
Аннотация	Программа предназначена для дополнительного образования детей старше 1 года. Целью программы является содействие физическому развитию ребенка и закрепление двигательных навыков средствами гимнастики. Занятия проводятся с мамами и способствуют развитию моторики, совершенствованию координации движений, формируют потребность в физических упражнениях.
Год разработки программы	2018 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Решение методического совета МБОУ ДО ГЦИР от 21 мая 2018 г.. Протокол № 6
Программа принята в новой редакции	Решение педагогического совета МБОУ ДО ГЦИР от 21 мая 2019 г. Протокол № 6
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	Социально-педагогическая
Направление (вид) деятельности	Общеразвивающие физические упражнения
Форма обучения по программе	очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Репродуктивный уровень
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Ознакомительный уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	
Охват детей по возрастам	1,5-3 лет
Вид программы по разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	предметная
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Реализуется первый год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в рамках платной услуги
Вид программы по степени авторского вклада	экспериментальная

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	
Введение	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
Цель и основные задачи образовательной программы.....	4
Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса	4
Основные характеристики образовательного процесса	4
Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.....	5
Ожидаемые результаты освоения программы.....	7
Педагогический мониторинг результатов образовательного процесса.....	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы.....	8
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	11
Список литературы, использованной при составлении программы	15
Приложения	
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование учебного материала	17
Приложение 2. Методические материалы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» является неотъемлемой частью образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и предлагается родителям и детям в качестве платной образовательной услуги.

По своему функциональному предназначению программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» является общеразвивающей. Она рассчитана на детей с 1,5 до 3 лет. Занятия по программе проводятся совместно с мамой и ребенком.

Направленность программы социально-педагогическая, так как ее содержание способствует формированию здорового образа жизни, содействует физическому развитию ребенка, развитию двигательных навыков и координации движений, воспитывает потребность в физических упражнениях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Ранний возраст – один из ответственных периодов в жизни человека, формировании его личности. Известно, что 40% физических и психологических заболеваний взрослых закладывается в раннем детстве. В настоящее время забота о своем здоровье, воспитание культуры здорового образа жизни становится очень актуальной, так как плохая экология, гиподинамия оказывают на здоровье человека негативное влияние. Поэтому с раннего возраста нужно приучать ребенка вести здоровый образ жизни, формировать потребность в двигательной активности. Родителя являются для своих детей лучшим примером для подражания, и от их привычек, образа жизни во многом зависит здоровье ребенка.

Дополнительная программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» направлена на решение этих проблем. Её содержание способствует формированию у малышек 1,5-3 лет двигательных навыков и координации движений, воспитывает потребность в физических упражнениях. Получив необходимую «прививку» здоровья в детстве, ребенок будет по привычке, а не по принуждению, правильно заниматься физическими упражнениями и легко обходиться без помощи врачей и медицинских учреждений. Особенно важно приучать к двигательной активности современных детей, которые в большинстве своем значительно слабее своих сверстников 30-40-летней давности. Все дело в том, что вместо того, чтобы активно двигаться, дети эпохи Интернета с самого раннего возраста предпочитают развлекаться в сидячем положении, проводя свободное время за компьютером и различными электронными устройствами, что оборачивается для них многочисленными проблемами со здоровьем (лишний вес, одышка, сколиоз и т.д.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия погружают малыша в атмосферу радости, тепла, комфорта. Ребенок выполняет гимнастику вместе с мамой. В полтора года, когда ребенок уже умеет ходить, приседать, наклоняться и даже бегать, он становится полноправным товарищем маме по занятию физкультурой. Игровые занятия помогут маме и малышу провести время весело и с пользой для здоровья. Какой ребенок откажется попрыгать, как лягушка, или наклониться, как дерево под порывом ветра — из стороны в сторону. Хорошо маршировать, как солдатик, высоко поднимая перед собой ноги. Подключив фантазию, любое упражнение можно обыграть так, чтобы малышу было весело и несложно его исполнить. Мама — главный пример для своего ребенка. Занятия по программе вместе с малышом не только помогут маме поддерживать собственную двигательную активность, но и сформируют у малыша представление о правильном образе жизни и любовь к спорту. Занимаясь вместе с ребенком, маме легче выделить время на тренировки, она приобретает хорошую форму, а ребенок становится крепким и здоровым. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем. Совместные занятия гимнастикой – это дополнительное время для общения детей и родителей. Тренировки способствуют

взаимопониманию и дружбе между мамой и ребенком. Регулярные занятия незаметно приучают детей к дисциплине.

Новизна, отличительные особенности программы

Дополнительная программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» разработана. Отличительной ее особенностью является то, что она имеет социально-педагогическую направленность и направлена на общее физическое развитие малышей и формирование привычки и потребности в двигательной активности. Подобные программы активно реализуются в различных фитнес-центрах. Но они, в своем большинстве, направлены на восстановление фигуры мамы после родов, на поддержание ее в хорошей форме, а ребенок присутствует на занятиях, поскольку его просто некуда деть в это время. Программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» направлена, в первую очередь, на физическое развитие ребенка.

Новизна программы заключается в том, что большая ее часть посвящена гимнастике на фитболе. Фитбол - упражнения с большим упругим мячом - дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают сохранять правильную осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Цель и задачи программы

Цель программы - физическое развитие ребенка 1,5-3 лет и формирование двигательных навыков средствами совместных занятий с мамой.

Задачи обучения:

1. Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
2. Обучение основным двигательным действиям.
3. Развитие мелкой моторики и речи.
4. Развитие чувства ритма.
5. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся по программе «Прыг-скок: гимнастика с мамой» от 1.5 до 3 лет. Дети этого возраста очень активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны и уверенны. Малыши не умеют координировать движения рук, ног, туловища, у них не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, и двигательная активность ребенка является фактором, способствующим развитию психики и интеллекта. На занятиях по программе ребенок получает разнообразные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредоточиться. Под влиянием потешек, стишков, музыки у ребенка развивается и чувство ритма.

Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к объему стартовых двигательных умений, а также к уровню развития ребенка.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с принципами непрерывности и преемственности по окончании обучения по программе «Прыг-скок: гимнастика с мамой» учащиеся могут продолжить обучение по дополнительной программе «СпинаНожки» для детей 3-5 лет.

Программа реализуется в рамках платных образовательных услуг.

Количество учащихся в группе – 8, таким образом, занятия проводятся для 16 человек.

Режим работы: занятия проводятся один раз в неделю по 2 учебных часа.

В соответствии с нормами САНПиН, продолжительность занятия для учащихся дошкольного возраста составляет 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса составляет 34 учебные недели. Начало занятий 15 сентября, завершение 15 мая. Объем учебных часов по программе – 68.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом педагогических принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Содержание дополнительной программы «Прыг-скок: гимнастика с мамой» ориентировано на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Логика построения программы обусловлена системой двигательных навыков, которыми должен овладеть ребенок к третьему году жизни.

Физическое развитие детей этого возраста включает приобретения опыта в следующих видах деятельности:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны).

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В соответствии с этим программа «Прыг-скок: гимнастика с мамой» включает четыре основных раздела:

1. Координация.

Цель - развитие координации. Координация – это согласованная активность всех мышц. В этом процессе участвует мышечный и вестибулярный аппарат. Выполняя несложные и интересные задания, ребенок совершенствует свои физические качества, ловкость движений, подвижность, ритмичность.

В раздел входят комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения на равновесие, координацию движений, упражнения на согласования движений с музыкой. Балансировка на мяче.

2. Моторика.

Цель – развитие моторики. Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях: развитие движений пальцев и кисти ребёнка, координация движений рук. Упражнения для крупной моторики

укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают основной корсет позвоночника, развивают координацию, способствуют нормальному росту ребенка. Ребенок учится управлять своими движениями.

3. Осанка.

Цель - формирование подвижности, равновесия, правильной осанки.

Раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр. Так же входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, игрового самомассажа и расслабления.

Кроме этого программа содержит раздел **«Организационно-диагностический»**, в который включены вводные и итоговые занятия и мероприятия по контролю уровня освоения программы.

Форма организации деятельности по программе – парная (мама-ребёнок) и групповая.

Содержание программы определяет следующие двигательные упражнения:

Гимнастические упражнения включают разновидности ходьбы, бега, прыжков: ходьба по веревке прямо, перешагивая через модули, ходьба по наклонной, ребристой доске, по гимнастической скамье. Прыжки через кубики, гимнастические палки, прыжки из обруча в обруч, прыжки вверх- ударить в бубен, прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках, пролезание в обруч, катание мячей. Игры «Кегли», «Мяч в корзину» направлены на развитие метания.

ОРУ с платочками, палочками, обручем, кубиками, мешочками, лентами, колечками, мячами.

Основной (базовый) комплекс на фитболе содержит упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепления мышц конечностей.

Прыжки на мяче-фитбол (вверх-вниз и с поворотами вправо и влево)

Покачивание на мяче-фитбол вправо- влево, по часовой стрелке, против часовой, пружинистые покачивания. (на спине, на животе)

«Вирази». прокаты на боку

«Бум-бум». барабаним по мячу ногами, хлопаем ладошками

«Дотянись». Собери с пола игрушки

«Самолетик»-равновесие

«Звездочка» -расслабление

Прокатывания фитбола по полу

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. «Мельница», «Часики тик-так», «Ладушки», «Каравай», «Утята», «Воробьи», «Дождик», «Паровозик», « Лошадки». Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения «Жук», «Паучок», «Ворона», «Кошка и мышки», «Червячок». Все это увлекательная игра, не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Игры-массажи являются основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения «Лепим лицо»; «Упругий живот»; «Ушки»; «Ладошки»;

«Красивые руки»; «Быстрые ноги» способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Упражнения для профилактики плоскостопия «Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке».

Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. «Хомячок», «Водолаз», «Собачка», «Вырасту большим», «Воздушный шарик».

Взаимодействие педагога с родителями строится на основе организации совместной деятельности, общения на занятиях; проведение индивидуальных консультаций и тематических родительских собраний.

Ожидаемые результаты освоения программы

Реализация образовательной цели и задач программы «Прыг-скок: гимнастика с мамой» направлена на возможные достижения воспитанников.

По окончании учебного года воспитанники

должны иметь представление о:

- темпе музыки и движения (быстро, медленно);
- понятиях: круг, линия, вправо, влево.

должны уметь:

- выполнять простые общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку;
- выполнять по команде педагога упражнения на дыхание;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- ориентироваться в пространстве: с помощью мамы или педагога находить место в зале;
- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- участвовать в совместных играх;
- подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности

Программой «Прыг-скок: гимнастика с мамой» предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения;
- педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития детей.

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях. Оценка качества образовательной деятельности предоставляет материал для рефлексии деятельности педагога. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений Программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Подведение итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме итогового праздника «Самые ловкие и быстрые».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Координация	25	2	23
2	Раздел 2. Моторика	16	2	14
3	Раздел 3. Осанка	20	2	18
4	Раздел 4. Организационно-диагностический	7	2	5
Итого часов:		68	8	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Координация

Тема 1.1. Развитие равновесия.

Теория: Координация. Равновесие.

Практика: Упражнения:

- 1) Ходьба на носочках, на пяточках, вперед и назад.
- 2) Ходьба по веревке прямо.
- 3) Выполнение словесных инструкций вверх, вниз, сбоку.
- 4) Бег со сменой движения.
- 5) «Цапля» - стойка на одной ноге (для мышц ног, развития координации).
- 6) «Самолетик»-равновесие(на животе).
- 7) «Вертолет» в среднем темпе выполняются движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз.
- 8) «Бабочка» -работать руками, сидя на мяче.
- 9) Прыжки, стоя на ножках, на мяче-фитбол (вверх-вниз и с поворотами вправо и влево).
- 10) Покачивание на мяче-фитбол вправо- влево, по часовой стрелке, против часовой, пружинистые покачивания. (на животе)
- 11) Удерживание тяжести (кубик, мягкая игрушка) на согнутых ножках – положение лежа.
- 12) Перешагивание через модули.
- 13) Метание в цель.

Подвижные игры «Платочки летают» игра на координацию движений.

«Веселый мячик» массаж.

Тема 1.2. Чувство ритма

Теория: Ритм.

Практика: упражнения и игры:

Подскоки.

Ходьба приставным шагом боком «Цок-цок, я лошадка правый (левый) бок»

«Веселый бубен» -прыжки вверх.

«Бум-бум» - барабаним по мячу ногами, хлопаем ладошками.

«Зайка по полю скакал» - спокойная игра с деревянными палочками.

«Мышкин домик» - спокойная игра с деревянными палочками.

Тема 1.3. Ориентирование в пространстве.

Теория: Движение. Объект.

Практика: упражнения:

Бег по кругу, бег врассыпную.

Бег вокруг мячей друг за другом.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Прыжки через гимнастическую палку.

Прыжки в обруч и из него.

Прыжки через кубик.

Катание малого мяча друг другу.

Бросание малого мяча вверх, вперед.

«Дотянись» - собери с пола игрушки(упражнение на фитболе).

Метание мешочков в цель.

Одевание кольца на стержень.

Тема 1.4. Балансировка.

Теория: Балансировка.

Практика: Упражнения:

Ходьба по ребристой поверхности.

Ходьба по гимнастической скамье.

Ходьба вокруг мячей-фитбол «змейкой».

«Колбаски» - выполнение перекатов по коврику.

Подвижные игры: « У Жирафов...» музыкальная игра.

Раздел 2. Моторика

Тема 2.1. Развитие мелкой моторики через развивающие игры.

Теория: Моторика. Пальчиковая гимнастика.

Практика: Упражнения и игры:

«Жук», «Паучок», «Червячки», «Ворона», «Лягушата», «Кошка и мышка» пальчиковые игры.

«Веселый ежик» (массаж суджожом)

«Рельсы-рельсы» - массаж.

Тема 2.2. Крупная моторика.

Теория: Движение под музыку.

Практика: Упражнения и игры:

«Метелица» игра с лентами.

«Воробьи» подвижная игра.

«Паровозик» подвижная игра.

«Пес Барбос» подвижная игра.

«Звездочка» - расслабление всех мышц (релаксация).

Раздел 3. Осанка

Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата.

Теория: Опорно-двигательный аппарат.

Практика: Упражнения:

Прыжки, сидя на ягодицах, на мяче-фитбол (вверх-вниз и с поворотами вправо и влево).

Прыжки на одной и двух ногах.

«Вирази» - прокаты на боку.

Пролезание через обруч.

«Оловянный солдатик» - стойка на коленях, руки вдоль туловища.

Подвижные игры:
«Мишка косолапый»
«Догони мяч»
Кегельбан

Тема 3.2. Профилактика нарушений осанки.

Теория: Осанка.

Практика: Упражнения:

Покачивание на мяче-фитбол вправо- влево, по часовой стрелке, против часовой, пружинистые покачивания. (на спине)

Удерживание мяча на вытянутых руках.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Качалочка» - перекаты в группировке лежа на спине.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Ходьба на четвереньках «Раки» (и.п. сидя)

«Велосипед» - лежа на спине, сгибать и разгибать ноги.

Тема 3.3. Управление дыханием

Теория: Дыхание.

Практика: Упражнения:

Ходьба с упражнениями для рук.

«Собачка», «Ветер», «Воздушный шарик», «Водолаз», «Хомячок», «Сдуваем снежинку с ладони», «Вырасту большим» - дыхательная гимнастика.

Игры:

«Улиточка» - спокойная игра.

Массаж «Лебединая шея».

«Дождик» музыкальная игра.

Раздел 4. Организационно-диагностический

Тема 4.1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи обучения по программе.

Правила поведения на занятиях, правила ТБ.

Практика: Знакомство с группой. Инструктаж по правилам поведения на занятиях.

Форма одежды. Экскурсия по учреждению. Консультация для родителей «Что такое футбол».

Входная диагностика. Диагностические упражнения «Мы ловкие и быстрые».

Тема 4.2. Промежуточная диагностика.

Практика: Промежуточная диагностика по итогам обучения в первом полугодии.

Диагностические упражнения «Быстрее и выше». Консультация для родителей по итогам промежуточной диагностики.

Тема 4.3. Итоговые занятия.

Теория: Возможности дальнейших занятий с детьми.

Практика: Коллективное обсуждение итогов учебного года. Консультация для родителей по результатам итоговой диагностики. Праздник окончания учебного года «Самые ловкие и быстрые».

Итоговая диагностика. Диагностические упражнения «Самые ловкие и быстрые».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее психолого-педагогическое образование, владеющий знаниями по возрастной психологии, и нормами возрастного развития ребенка, знаниями детской анатомии и особенностями возрастных физиологических изменений в организме ребенка.

Педагог должен уметь учить маленьких детей и их родителей, обладать большой любовью к детям, владеть способностью понимать и уважать их.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

В работе по программе «Прыг-скок: гимнастика с мамой» педагог использует следующие **технологии** (под технологиями понимается некоторая последовательность действий, методических приемов и процедур, приводящих к прогнозируемому результату).

1. Игровые технологии, предполагающие использование коммуникативных, информационных, подвижных, игр, методов и приемов в освоении содержания программы.

2. Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми. Предполагает использование разнообразных форм общения, интенсивного взаимодействия всех участников педагогического процесса для достижения образовательных целей.

3. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях - информационном, психологическом.

Методика проведения занятий

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная часть** – Занимательная разминка (5 - 8 минут). В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Разминка проводится под веселую детскую музыку, с стихами и песенками. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. Ходьба вокруг мячей «змейкой», ходьба на четвереньках, бег вокруг мячей друг за другом, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

- **основная часть** - Упражнения на гибкость, координацию (10 – 17 минут). В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами фитбола, разучиваются специальные коррекционные упражнения в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе). Совершенствуется техника их выполнения.

- **заключительная часть** – Игры малой подвижности, упражнения на расслабление. (5-6 минут). В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Спокойная ходьба, упражнения в расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении лежа, элементы массажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, дыхательные упражнения, спокойные музыкальные игры, релаксация. Игровые упражнения «Качалочка», «Морская звезда», «Танец медвежат» и т.д.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, фитболах и др.).

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, стихи, потешки, песенки. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; в упорах стоя на коленях; стоя.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по гимнастике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Дидактическое и методическое обеспечение (учебно-методический комплекс)

Для реализации программы «Прыг-скок: гимнастика с мамой» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

I. Методические материалы для педагога:

1. Методические рекомендации, конспекты занятий, сценарии мероприятий, памятки:
 - 1.1. Психофизические возможности ребенка.
 - 1.2. От простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.
 - 1.3. Пакет инструкций по охране труда и технике безопасности.
2. Диагностический инструментарий:
 - 2.1. Тест физической подготовленности ребенка с учетом его возраста
 - 2.2. Анкета для родителей «Удовлетворенность результатами посещения ребенком занятий объединения».

II. Литература для педагога и родителей

Для родителей:

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. – Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. – 140 с.

Для педагога:

1. Бучинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001.
3. Железнова, Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет). ФГОС. / Е.Р. Железнова. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 112 с. – (Физическая культура).
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка: расту здоровым. - М.: Владос, 2004.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005.
6. Недовесова, Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. / Н.П. Недовесова. - М.: Детство-Пресс, 2014. – 96 с. – (Физическая культура).

7. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
8. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа. /Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – м. : Детство-Пресс, 2016. – 160 с. – (Физическая культура)
9. Соколова Ю. Игры с пальчиками. М., Эксмо, 2004.
10. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.
11. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000.

III. Медиапособия и аудиоматериалы:

№	Название медиапособия	Описание пособия	Цель использования
1	АЭРОБИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ	<p>Песенки-игры предназначены для занятий с малышами от 1,5 и до 4 лет.</p> <p>Часть 1. "Аэробика": «Лягушата», «Автобус», «Танец червяков», «Пугало», «Мороз», «Лимпопо», «У жирафов» и др.</p> <p>Часть 2. "Забавные уроки": «Флажок», «Бабочки», «Птички», «Прятки», «Карусели», «Пузырь» и др</p>	<p>Предлагаемые игры способствуют эмоциональному и интеллектуальному развитию ребёнка, оказывают влияние на физическое развитие. Улучшают координацию движений и быстроту реакции, развивают творческую фантазию и активизируют мышление и речь.</p> <p>Возможность проведения игр вместе с взрослыми или другими детьми способствует созданию благоприятной атмосферы в семье или группе, приучает ребёнка к дисциплине, формирует нужные навыки поведения в социуме и уверенность в себе.</p>
2	ВЕСЕЛЫЕ УРОКИ	<p>Подвижные музыкальные игры для малышей 1,5-4 лет. Содержит более тридцати игровых музыкально-двигательных упражнений. Тексты песен, под которые проводятся игры, представляют собой рифмованные подсказки к движениям детей и имеют сюжетно - образный характер. «Марш», «Солнышко», «Куколка Катюшка», «Дождик», «Качели», «На лошадке», «Зайцы», «Паровозик»</p>	<p>Помочь детям войти в образ и выполнять нужные движения.</p>
3	ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА	<p>Часть 1. "Гимнастика для мам и малышей" (от 1 – 3 лет) предназначена для занятий с малышами от года до трёх. Игровые комплексы расположены в порядке усложнения. Если первые комплексы предполагают самое активное участие взрослого, то в последних взрослый лишь помогает малышу, контролирует выполнение заданий.</p> <p>Комплексы: с палочкой, с обручем, с мячом.</p>	

4	ДЕСЯТЬ МЫШЕК: ПАЛЬЧИКОВ БЕ ИГРЫ	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики под музыку для малышей 2 - 5 лет. Тексты упражнений - весёлые и яркие, являются подсказкой к заданным движениям, легко ложатся на слух ребёнка и без специальных установок настраивают его на игру	
5	ТОП-ТОП, ХЛОП-ХЛОП (КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ)	На диске представлены приветственные и прощальные песенки, игры для разминок и релаксации, катания, хороводы. Красивые аранжировки весёлых песенок, приятные голоса. «Вот все ребята собрались», «Я еду», «Мы с бубнами», «Шапочка», «В лодке», «Целый час мы занимались».	
6	ПЕСЕНКИ ДЛЯ МАССАЖА	Песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат доверию и сопереживанию. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками. «Рельсы-рельсы», «Капуста», «Мячик», «Пёрышко», «Лошадка», «Дождик», «Мышки»	Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие детей, развивает крупную и мелкую моторику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, использованной при составлении программы

- 1) Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. /Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 112 с. – (Физическая культура).
- 2) Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
- 3) Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста: теория, методика, практика. / Н.Э. Власенко. – М. : Детство-Пресс, 2018. - 112 с. – (Физическая культура).
- 4) Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ, 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_РФ
- 5) Конасова, Н.Ю. Оценка результатов дополнительного образования детей. ФГОС. / Н.Ю. Конасова. - Волгоград: Учитель, 2016. – 121с. – (Образовательный мониторинг).
- 6) Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontseptsiya>.
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. – Режим доступа: pioner-samara.ru/sites/default/files/docs/metodrek_dop_rf15.doc.
- 8) Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: <http://pioner-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost>.
- 9) Нечитайлова, А.А. Фитнес для дошкольников. ФГОС / А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. – М. : Детство-Пресс, 2017. - 160 с. – (Физическая культура).
- 10) Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/DOCUMENTY/Cherkasova/Polojenie_ob_okazanii_platnih_uslug_2016.pdf
- 11) Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Cherkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsiR_o_programmah.pdf
- 12) Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля освоения дополнительных программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. –

Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Chekrkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsiR_o_formah_attestacii.pdf.

- 13) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
- 14) Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – Режим доступа : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>
- 15) Постановление правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг». [Электронный ресурс] / Портал правительства России. Правительство Российской федерации. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/41d484e6a542670e1f70.pdf>.
- 16) Программа дополнительного образования детей – основной документ педагога: Информационно-методический сборник, выпуск №5 / Сост. Н.А. Леоненко, Т.В. Завьялова, А.В. Кузнецова. – СПб. : Издательство «Ресурсный центр школьного дополнительного образования», 2010. – 62 с.
- 17) Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. / Г.К. Селевко. - М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Сроки	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия Форма подведения итогов	Кол-во часов	
				Теория	Практика
		Первое полугодие			
	1.	Вводное занятие. Правила работы.	Беседа. диагностика	0,5	0,5
	2.	Ходьба вперед и назад (обычная).	Игры упражнения		1
	3.	Словесные инструкции. Выполнение словесных инструкций: вверх, вниз, сбоку. «Ворона» пальчиковая игра.	Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
	4.	Координация движения. «Платочки летают» игра на координацию движений.	Игры упражнения		1
	5.	«Улиточка» - спокойная игра.	Игры упражнения		1
	6.	Бег по кругу. Прокатывания фитбола по полу - «Докати мяч».	Игры упражнения		1
	7.	Дыхательная гимнастика.«Собачка» -дыхательное упражнение.	Игры упражнения		1
	8.	«Бум-бум» - барабаним по мячу ногами, хлопаем ладошками.	Игры упражнения		1
	9.	Ходьба. Ходьба на носочках, на пяточках.	Игры упражнения		1
	10.	«Цапля» - стойка на одной ноге (для мышц ног, развития координации).	Игры упражнения		1
	11.	Дыхательная гимнастика. «Воздушный шарик»-дыхательное упражнение.	Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
	12.	Бег в рассыпную. «Догони мяч»-подвижная игра.	Игры упражнения		1
	13.	Прыжки, стоя на ножках, на мяче-фитбол (вверх-вниз).	Игры упражнения		1
	14.	Прыжки, стоя на ножках, на мяче-фитбол (с поворотами вправо и влево).	Игры упражнения		1
	15.	Гибкость. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
	16.	Массаж «Лебединая шея» -легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.	Игры упражнения		1
	17.	«Дождик» музыкальная игра.	Игры упражнения		1
	18.	Ходьба по гимнастической скамье.	Игры упражнения		1
	19.	Ходьба по ребристой поверхности.	Игры упражнения		1
	20.	«Колбаски» - выполнение перекатов по коврику.	Беседа. Игры	0,5	0,5

			упражнения		
21.	«У Жирафов...» музыкальная игра.		Игры упражнения		1
22.	Прыжки через гимнастическую палку.		Игры упражнения		1
23.	«Оловянный солдатик» - стойка на коленях, руки вдоль туловища.		Игры упражнения		1
24.	Прыжки, сидя на ягодицах, на мяче-фитбол (вверх-вниз).		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
25.	Перешагивание через модули.		Игры упражнения		1
26.	«Веселый ежик» - суджок.(массаж)		Игры упражнения		1
27.	«Водолаз» - дыхательное упражнение.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
28.	«Качалочка» - перекаты в группировке лежа на спине.		Игры упражнения		1
29.	Ходьба на четвереньках «Раки» (и.п. сидя).		Беседа Игры упражнения	0,5	0,5
30.	Диагностическое занятие по итогам первого полугодия		Диагностика консультация		1
	Второе полугодие				1
31.	«Хомячок» - дыхательное упражнение. Бросание малого мяча вверх, вперед.		Игры упражнения		1
32.	«Воробьи» подвижная игра.		Игры упражнения		1
33.	Покачивание на мяче-фитбол вправо- влево, по часовой стрелке, против часовой, пружинистые покачивания. (на животе)		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
34.	«Дотянись» - собери с пола игрушки.		Игры упражнения		1
35.	Метелица» игра с лентами.		Игры упражнения		1
36.	Прыжки через кубик. «Веселый мячик» массаж.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
37.	«Сдуваем снежинку с ладони» - дыхательная гимнастика.		Игры упражнения		1
38.	Осанка. Ходьба по веревке прямо.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
39.	Одевание кольца на стержень. «Зайка по полю скакал» - спокойная игра с деревянными палочками.		Игры упражнения		1
40.	Пролезание через обруч.		Игры упражнения		1
41.	Бег со сменой движения.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
42.	«Вирази» - прокаты на боку.		Игры упражнения		1
43.	Ходьба приставным шагом боком «Цок-цок, я лошадка правый (левый) бок».		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
44.	«Веселый бубен» -прыжки вверх. Кегельбан.		Игры		1

			упражнения		
45.	Ходьба с упражнениями для рук.		Игры упражнения		1
46.	«Самолетик»-равновесие(на животе).		Игры упражнения		1
47.	«Рельсы-рельсы» - массаж.		Игры упражнения		1
48.	Ходьба вокруг мячей-фитбол «змейкой».		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
49.	«Вырасту большим» - дыхательное упражнение.		Игры упражнения		1
50.	«Паровозик» подвижная игра.		Игры упражнения		1
51.	Метание мешочков в цель. «Вертолет» движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
52.	Прыжки на одной и двух ногах.		Игры упражнения		1
53.	«Кошка и мышка» пальчиковая игра.		Игры упражнения		1
54.	«Ветер» -дыхательное упражнение.		Игры упражнения		1
55.	Покачивание на мяче-фитбол вправо- влево, по часовой стрелке, против часовой, пружинистые покачивания. (на спине)		Игры упражнения		1
56.	Удерживание мяча на вытянутых руках. «Пес Барбос» подвижная игра.		Беседа. Игры упражнения	0,5	0,5
57.	«Обезьянки» - высокие четвереньки.		Игры упражнения		1
58.	«Мышкин домик» - спокойная игра с деревянными палочками.		Игры Упражнения		1
59.	Бег. Бег вокруг мячей друг за другом.		Игры Упражнения		1
60.	«Хомячок» - дыхательное упражнение.		Игры Упражнения		1
61.	Метание в цель.		Игры Упражнения		1
62.	«Велосипед» - лежа на спине, сгибание и разгибание ног. «Звездочка» -расслабление всех мышц (релаксация)		Игры Упражнения		1
63.	Подскоки. Прыжки в обруч и из него. «Лягушата» пальчиковая игра.		Игры Упражнения		1
64.	Равновесие .Удерживание тяжести (кубик, мягкая игрушка) на согнутых ножках – положение лежа.		Игры Упражнения		1
65.	«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.		Игры Упражнения		1
66.	«Мишка косолапый» - подвижная игра.		Игры Упражнения		1
67.	Катание малого мяча друг другу.		Диагностика		1
68.	Итоговое занятие. Праздник окончания учебного года «Самые ловкие и быстрые»		Праздник		1
			Всего часов:	8	60
			ИТОГО:		68

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Упражнения для дыхательной гимнастики**«Бегомотик»**

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох через нос.

Сели бегомотики, потрогали животики(вдох)

То животик поднимается, то животик опускается(выдох)

«Покачай игрушку»

ИП: лежа. На животе ребенка мягкая легкая игрушка. Вдох и выдох через нос.

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

Упражнения с клавесами или малыми гимнастическими палочками**«Зайка»**

Зайка прыгал по лесочку – стучать поочередно быстро палочками по полу

Прыг – скок, прыг – скок. – двумя палочками стучать справа-слева

Зайка спрятался за кочку. – чередовать удары палочкой о палочку перед собой – за спиной

Я его найти не смог. – руки с палочками за спиной, поднять плечи («удивиться»)

Я по лесу похожу, - стучать поочередно палочками по полу (шаги)

Я зайчишку отыщу! – приложить палочки к голове – «ушки»

«Часики»

Мы заводим часики, вот так, вот так, (Вращать палочками в воздухе) Побежали стрелочки, тик-так, тик-так (Перекачивать палочки в ладонях) А пока они бегут (Положить палочки на пол) Ручки наши отдохнут (Потрясти кистями рук, пальцы опущены вниз)

2.2. Подвижные игры**«Паровоз с остановками»**

Цель: умение двигаться в соответствии с жанром музыки и текстом, выполнять правильные движения, внимательно вслушиваться в произведение, сосредоточение внимания, ориентировка в пространстве.

Ход игры: Все дети становятся цепочкой друг за другом в виде паровозика.

На слова: Чух-чух-чух-ту-ту-ту белые борашки... дети идут как паровоз.

На слова: Стоп остановка(.....) все останавливаются.

И когда зазвучит музыка: выполнить движение.

Как снова заиграет музыка паровозика снова нужно собрать в цепочку и поехать дальше до следующей остановки.

«Большие и маленькие ножки»

Цель: Развитие координации слов и движений, работа на темпом и ритмом.

Возьмитесь за руки и идите по кругу, то медленно, громко топя ногами, то ускоряя ход и часто перебирая ногами.

Большие ноги

Шли по дороге

Топ-топ, топ-топ

Маленькие ножки

Бежали по дорожке

Топ топ топ топ топ,

Топ топ топ топ топ

«Каблучок» хороводная игра

(1) За руки друзе берём, вместе хоровод ведём

(2) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок

(3) За руки друзе берём, вместе хоровод ведём

- (4) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей
- (5) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок
- (6) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей
- (7) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс
- (8) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок
- (9) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс
- (10) И опять идёт-идёт наш весёлый хоровод...

Встаём в хоровод.

1 - идём по кругу хороводным шагом.

2, 5, 8 - поворачиваемся лицом в круг и, не отпуская рук, выставляем ножки на каблук.

3, 10 – ведём хоровод

4, 6- подпрыгиваем на месте.

7, 9 - выполняем движение «фонарики» или сжимаем-разжимаем кулачки.

«Карусели»

Цель: Содействие развития игровой деятельности, работа над темпом.

Образуетя круг. «Сейчас мы будем кататься на карусели. Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась».

Держась за руки, дети движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

(карусель медленно движется в правую сторону)

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

(Темп речи и движений постепенно ускоряется)

Побежали, побежали,

Побежали, побежали!

(Карусель меняет направление движения)

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два (пауза),

Вот и кончена игра.

Темп движений постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу.

В конце дети хлопают друг с другом в ладоши и разбегаются.

2.3. Памятка для родителей

Физиологические особенности Развитие ребенка 2 лет уже находится на таком уровне, что малыш уверенно прыгает и бегаёт. Его тело, прекрасно скоординированное в пространстве, уже достаточно окрепло. Дети в таком возрасте очень подвижны. Задача родителей при этом состоит в том, чтобы обеспечить малышам все возможности для активных игр.

Малыш регулярно должен выполнять следующие упражнения:

-Прыжки на месте на обеих ногах.

-Бросание мяча об стену.

-Подбрасывание воздушного шарика или мячика вверх.

-Ходьба по скамейке или брусу.

-Имитация движений животных (повторение за взрослым).

-Ползание на животе (словно гусеница или удав).

-Бег (медленный, быстрый, на носочках).

-Стучание ногами по полу в положении сидя (упражнение «Барабан»).

-Перекачивание по полу («Колобок»).

-Поднимание упавших объектов (приседая или нагибаясь).

- Доставание высоко расположенных предметов (они могут находиться в руках у мамы, малыш при этом должен высоко поднять руки).
- Перемещение крупногабаритных легких вещей (к примеру, пустых картонных коробок). -
- Ходьба на носочках (ближе к трем годам – на пяточках).
- Подлезание под туго натянутой лентой.
- Выполнение упражнения «Поймай солнечного зайчика» (пускает зеркальцем мама).
- Участие в коллективных играх (хороводы, догонялки и т. п.).
- Висение на кольцах, турнике либо руках взрослого.
- Лазание по шведской стенке.
- Ходьба (или умеренный бег) по своеобразным кочкам – хаотично разбросанным подушечкам, книгам и т. п.
- Упражнения на фитболе.
- Ходьба на руках (взрослый при этом держит малыша за ноги)