Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53 «Теремок» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 53)

Принята
на заседании
педагогического совета

от _____
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ д/с № 53
_____ Рахметова Н.А.
приказ №_____
от «____»_____20_____г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Весёлая аэробика»

возраст детей – 2-3 года
срок реализации - 1 год

Автор составитель:
воспитатель Иванова Д.Ю.

г. Волжский, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1.Основания разработки рабочей программы

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Срок реализации рабочей программы

1.4. Возрастные особенности воспитанников

2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми раннего развития «Веселая аэробика». Тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год.

3.Планируемые результаты освоения рабочей программы

3.1. Целевые ориентиры

3.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми, планируемых результатов освоения рабочей программы.

1. **Пояснительная записка**

Учебный план к дополнительной программе дополнительного образования детей «Веселая аэробика» государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №53 «Теремок» г. Волжский Волгоградской области является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие нормативные документы:
• Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.,
• СанПиН "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
• Устава ДОУ, утвержденный распоряжением администрации г. Волжского Волгоградской области
• Решение Совета ДОУ о дополнительном платном образовании детей.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающий оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формирование у них физических способностей; обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Цель программы достигаются через решение следующих **задач:**
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей6 повышение умственной и физической работоспособности.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
- Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

1.3.Срок реализации рабочей программы

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей: Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей – 01 сентября 2022.
Окончание учебных занятий –31 мая 2023 года.
Реализуется по Программе дополнительного образования детей «Веселая аэробика».
Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДОУ.
Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана в неделю составляет:

Дети от 2 до 3 лет- 10 -15 минут,- непрерывная непосредственно образовательная деятельность.
Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь).
Консультации для родителей по дополнительному образованию детей проводятся согласно утвержденного графика.
Формы и режим занятий:
Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

1.4.Возрастные особенности воспитанников.

Ранний дошкольный возраст : от 2 – 3 лет. Здоровые дети - основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое становится системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.Планирование совместной деятельности педагога с детьми раннего развития «Веселая аэробика».

Тематическое планирование

на 2022 – 2023 учебный год

Месяц	анятие	Тема занятия
Сентябрь	1	**Вводное занятие».** Знакомство с детьми и родителями. азвитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с альчиками. **эробика для малышей**- «Гимнастика с мамой». Разминка, гры со спортивным инвентарем. **орожка с препятствием**- « Целый час мы занимались». азвитие координации движений. **Упражнения на мяче**-Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.
	2	**азвитие мелкой моторики**, знакомство с предметами. **эробика**, знакомства с детьми. **орожка с препятствием**- развитие выносливости малыша. **пражнения на мяче**- «Ножками топ-топ».
	3	**Моторика.** **Танцы на устойчивость.** **Дорожка с препятствием.** Усложнение упражнений. **пражнение**: малыш на мяче.
	4	**Моторика.** Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений. **эробика для малышей**. Понятие «большой» и маленький». пражнение на мяче. Прыгаем.
Октябрь	1	**овторение за педагогом**. «Игра с мячиком». **эробика.** (Кошечка, кобра). **орожка с препятствием**. Упражнения кувырки. **пражнения на мяче**. Упражнение на животике.
	2	**овторение мелкой моторики**. Упражнения на ерекладывания предметов. **орожка с препятствием**. Укрепление мышечной сил, азвитие координации. **пражнения на мяче**. Покачивания малыша из стороны в орону
	3	**ерекладывание предметов**- «Гимнастика для пальчиков». азвитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у алыша. **анцевальные игры**. **орожка с препятствием**- « Целый час мы занимались».
	4	**азвитие мелкой моторики**. Развитие, точность движений беих рук. **изические упражнения**- « Попрыгаем, побегаем». Для осприятия, ощущения, внимания, память, мышление. **изуальные упражнения**- « Целый час мы занимались». овторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - « Что мы обим: хлопать, кружиться, топать».
я ь	1	**ортировка предметов**. Развитие мозга, мышления.

		пражнение с мячиком. Развитие координации движений аз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми. **орожка с препятствием**. Упражнение движений.
	2	**Моторика.** «Птицы зимой». **эробика** с мячами. **орожка с препятствием**. пражнения кувырки, бег. Массаж ежиками в виде игры.
	3	**пражнение на мяче.** Укрепление спинки. азвитие гибкости верхних конечностей части тела.
	4	**убики**. Складывание из них домик. **орожка с препятствием**. Повторение и усложнение движений.
Декабрь	1	**Массаж ежиками**. Перекладывание в домик. **эробика.** **орожка с препятствием.** Упражнения кувырки. пражнения на мячах, перекатывание мячей.
	2	**изические упражнения-** « Мы ногами топ-топ-топ», мы уками хлоп-хлоп. **орожка с препятствием.**
	3	**пражнения** «Хлопки стопами». Укрепление своды стопы. **пражнения** «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, бнимаем себя и отпускаем. **пражнения на координацию.**
	4	**эробика**. Упражнения на растяжку. **Массаж ежиками-** «Ножки, ручки». **ля циркуляции крови**, тактильная чувствительность.
Январь	1	**азвитие**, точность движений обеих рук. «Побежали анцевать». **Дорожка с препятствием**. Игры с мячиками.
	2	**эробика для малышей-** «Танцы с мамой». Разучивание анцевальных шагов и движений.
	3	**гры с предметами-** «Наши пальчики». **Упражнения на устойчивость малыша**. Одинаковые и азные (цвет, размер). **орожка с препятствием**.
	4	**эробика**. **изуальные упражнения**. «Упражнения на мяче». **лучшение равновесия**
Февраль	1	**азвитие координаций движения.** **мпровизация для малышей.** «Упражнения на мяче».
	2	**азвитие гибкости** нижних конечностей части тела. **орожка с препятствием-** « Мы идем». Концентрация внимания
	3	**Визуальные упражнения**» для малышей и взрослых. **азработка внимания**. Игры с ежиками.
	4	**Упражнения на мяче».** На животике, на спинке. **крепление мышц**. Дорожка с препятствием.
Март	1	**итмические движения под музыку** - «Ты похлопай вместе нами». **азвитие чувства ритма**, музыкальный слух, память, нимания.

		пражнения на мяче, массаж с ежиками.
	2	**Побежали танцевать».** «Импровизация». **асслабление тела**, мышц. Изображение различных животных.
	3	**гры с предметами** – «Наши пальчики». **пражнения на мячах**. Укрепление связок.
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Апрель	1	**пражнения** «Хлопки стопами». Укрепление своды стопы. **пражнения** «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, бнимаем себя и отпускаем. **пражнения на координацию.**
	2	**гры с предметами-** «Наши пальчики». **Упражнения на устойчивость малыша**. Одинаковые и азные (цвет, размер). **орожка с препятствием**.
	3	**ортировка предметов**. Развитие мозга, мышления. **пражнение с мячиком**. Развитие координации движений аз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми. **орожка с препятствием**. Упражнение движений.
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Май	1	**овторение мелкой моторики**. Упражнения на ерекладывания предметов. **орожка с препятствием**. Укрепление мышечной сил, азвитие координации. **пражнения на мяче**. Покачивания малыша из стороны в орону
	2	**азвитие мелкой моторики**. Развитие, точность движений беих рук. **изические упражнения-** « Попрыгаем, побегаем». Для осприятия, ощущения, внимания, память, мышление. **изуальные упражнения-** « Целый час мы занимались». овторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - « Что мы обим: хлопать, кружиться, топать
	3	**гры с предметами-** «Наши пальчики». **Упражнения на устойчивость малыша**. Одинаковые и азные (цвет, размер). **орожка с препятствием**.
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Июнь	1	**одьба и ее разновидности**. Ходьба в колонну и по одному. **Паучки»** движение с опорой на руки и ноги.
	2	**Побежали танцевать».** «Импровизация». **асслабление тела**, мышц. Изображение различных животных.
	3	**пражнение на дыхание.** Ходьба приставным шагом равым и левым боком, руки в стороны. **орожка с препятствием.**
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.

Июль	1	**пражнения** «Хлопки стопами». Укрепление своды стопы. **пражнения** «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, бнимаем себя и отпускаем. **пражнения на координацию.**
	2	**гры с предметами-** «Наши пальчики». **Упражнения на устойчивость малыша**. Одинаковые и азные (цвет, размер). **орожка с препятствием**.
	3	**ег и его разновидности:** обычный бег, подскоки, бег с ысоким подниманием колена, бег с ускорением и амедлением. **орожка с препятствием**. Укрепление мышечной сил, азвитие координации.
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Август	1	**овторение мелкой моторики**. Упражнения на ерекладывания предметов. **орожка с препятствием**. Укрепление мышечной сил, азвитие координации. **пражнения на мяче**. Покачивания малыша из стороны в орону
	2	**азвитие мелкой моторики**. Развитие, точность движений беих рук. **Веселые хлопки»** (в движении): ходьба на носках, руки верх; ходьба на пятках, руки за голову; прыжки на двух огах с продвижением вперед, вправо, влево.
	3	**гры с предметами-** «Наши пальчики». **нергичная ходьба по залу** между степами «маленькой мейкой» и «большой змейкой». **Жучки»** движение с опорой на руки и ноги. **ег и его разновидности.**
	4	**Упражнения на мячах».** Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.

Средства, необходимые для реализации программы

1. Реализуется по программе дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности, на основе Программы «Детская аэробика» О. Калинина.
2. Технические средства обучения CD –проигрыватель. Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей). Музыкальный фонд
Занятия проходят физкультурном зале ДОУ.
3.Оборудование:
- Мячи
-Скакалки
-Обручи
- Коврики (индивидуальные)
-Ленточки
-Султанчики

-Мягкие игрушки для сюжетных занятий
- Раздаточный материал «времена года» (листики, цветочки, снежки, дождик)
-Флажки

3.Планируемые результаты освоения рабочей программы.

3.1. Целевые ориентиры:

-Подражание движениям сверстников: бегает, прыгает, бросает, подлезает, кружится.

-Удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке.

-Перешагивает через препятствие по полу.

- Подпрыгивает на двух ногах.

- Спрыгивает с небольшой высоты.

-Прокатывает мяч в заданном направлении.

- Бросает и ловит мяч.

3.2. Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Веселая аэробика»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).