

Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №29 комбинированного вида»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол №4 от «31» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 29»  
Приказ № 87 от «31» мая 2024г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

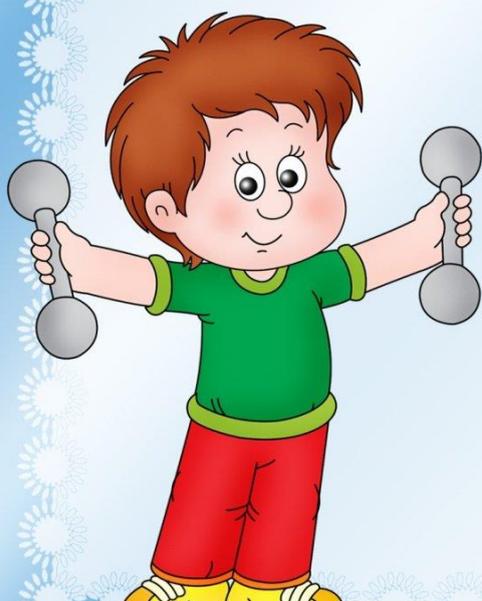
*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: дети 5-7 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

**Автор:**

Королькова Т.В., инструктор по  
физической культуре МБДОУ «Детский сад № 29»



## Содержание:

<b>1</b>	Комплекс основных характеристик программы	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	<b>6</b>
<b>1.3</b>	Содержание программы	<b>7</b>
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	<b>15</b>
<b>2</b>	Комплекс организационно-педагогических условий	<b>16</b>
<b>2.1</b>	Календарный учебный график	<b>16</b>
<b>2.2</b>	Условия реализации программы	<b>16</b>
<b>2.3</b>	Формы аттестации/контроля	<b>17</b>
<b>2.4</b>	Оценочные материалы	<b>17</b>
<b>2.5</b>	Методические материалы	<b>19</b>
<b>2.6</b>	Список литературы	<b>19</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана на основе следующих нормативных документах:

- ✓ ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №06-1172)
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- ✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнюдь не сено приоритетным направлением социальной политики. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – неременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как

правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-рг., направленных на **физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирование и уподрастание поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни**; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям **физической культурой и спортом**, развитию культуры здорового питания; создание для детей, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования

**Педагогическая целесообразность** обусловлена приоритетными задачами **Концепции дополнительного образования до 2030 года**: «...включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, **физическим**, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования...»

### **Отличительные особенности программы**

Программа является модифицированной, разработана на основе методических пособий О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Т.Г. Анисимовой, С.А. Ульяновой «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»

Отличительные особенности программы определяются комплексным подходом к использованию и сочетанию разнообразных средств, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Программа предусматривает использование как традиционного, так и нетрадиционного оборудования и может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

В процессе обучения уникальным сочетанием: физических упражнений, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Новизна предложенной программы заключается в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой

выносливости                      мышц                      туловища,                      укрепления                      сводов  
стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

**Адресат программы:** программа предназначена для детей 5-7 лет.

**Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

- 1 Скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшегороста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяет форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжести и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки
- 2 В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.
- 3 Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. В связи с этим в основу нетрадиционного подхода к проведению занятий положены специальные упражнения
- 4 Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
- 5 Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла, большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

**Объем освоения Программы:** программа рассчитана на 1 год обучения: 36 учебных недель, 2 раза в неделю по 25 мин: в группе 5-6 лет, 30 минут: в группе 6-7 лет.

Всего – 72 акад. часа в год.

**Форма обучения:**

Форма обучения – очная, групповая форма обучения.

**Виды занятий:** занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом – проводятся со всей группой одновременно.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предусматривает групповые занятия. Группы

формируются одного возраста. Состав групп постоянный. Численность группы от 10 до 15 человек

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин – 8 занятий в месяц **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

Развитие у воспитанников правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактика плоскостопия через систему комплекса специально подобранных игровых физкультурных упражнений, а также формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

-

Дать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать координационные способности, физические качества, равновесие, выносливость, гибкость, а также умение точно реагировать на сигналы и согласовывать движения

- Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, мышцы стопы для профилактики плоскостопия

- развивать у детей потребность в движении и здоровом образе жизни

Воспитательные:

- Приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов ко определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта

- Воспитывать дисциплинированность, положительное отношение к занятиям

- Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение адекватно реагировать на неудачи во время подвижных игр или выполнения упражнений

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, решительность во время выполнения физических упражнений

### 1.3. Содержание программы:

#### Учебно-тематический план

№ п п	тема	Количество часов всего	теория	практика	Формы аттестации/конт роля
1	День знаний	2	0,6	1,4	наблюдение
2	Детский сад-наш дом родной	2	0.6	1.4	наблюдение
3	Детский сад для ребят	2	0.6	1.4	наблюдение
4	Мои любимые игрушки	2	0.6	1.4	наблюдение
5	Физкультура – друг ребят	2	0.6	1.4	наблюдение
6	Мы здоровье укрепляем	2	0.6	1.4	наблюдение
7	Как стать спортсменом	2	0.6	1.4	наблюдение
8	Путешествие в страну Олимпию	2	0.6	1.4	наблюдение
9	Мой веселый звонкий мяч	2	0.6	1.4	наблюдение
10	Послушный мяч	2	0.6	1.4	наблюдение
11	Резвые мячики	2	0.6	1.4	наблюдение
12	Веселая скакалка	2	0.6	1.4	наблюдение
13	Веселый бадминтон	2	0.6	1.4	наблюдение
14	Вот и настала зимушка-зима	2	0.6	1.4	наблюдение
15	Выпал снег, всюду снег	2	0.6	1.4	наблюдение
16	Забавы зимушки зимы	2	0.6	1.4	наблюдение
17	Кто лишний	2	0.6	1.4	эстафета
18	Кто дальше	2	0.6	1.4	наблюдение
19	Прогулка по зимнему	2	0.6	1.4	наблюдение

	лесу				
20	Зимний калейдоскоп	2	0.6	1.4	наблюдение
21	Будущие солдаты	2	0.6	1.4	наблюдение
22	Наша Армия родная	2	0.6	1.4	наблюдение
23	Капитан корабля	2	0.6	1.4	наблюдение
24	Мы мамыны помощники	2	0.6	1.4	развлечение
25	Весенняя капель	2	0.6	1.4	наблюдение
26	Половодье	2	0.6	1.4	наблюдение
27	Через лужи скок по скок	2	0.6	1.4	наблюдение
28	Вот и пришла весна	2	0.6	1.4	наблюдение
29	Ракета	2	0.6	1.4	наблюдение
30	Космическое путешествие	2	0.6	1.4	наблюдение
31	Космическое пространство	2	0.6	1.4	наблюдение
32	Будущие космонавты	2	0.6	1.4	наблюдение
33	На морском берегу	2	0.6	1.4	мониторинг
34	Морские камушки	2	0.6	1.4	наблюдение
35	Солнышко лучистое	2	0.6	1.4	наблюдение
36	Открытое занятие: Вот и лето настало	2	0.6	1.4	наблюдение
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>21,6</b>	<b>50,4</b>	

### Содержание учебного плана:

#### Тема 1: «День знаний»

Теория: познакомить детей со спортивным залом, спортивными пособиями, атрибутами

Практика: ходьба в колонне друг за другом (паровозиком), бег парами, ориентировка в пространстве, прыжки на двух ногах, танцевальные движения, подвижные игры «Пятнашки», «Карусель», «Удочка»

#### Тема 2 Детскийсад-нашдом

Теория: «Что такое равновесие»

Практика: Укреплять мышцы стопы, гибкость, подвижность в суставах. Формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений.

Оценку выполнения основных движений. Корректирующая ходьба (на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп, с различными положениями рук. Ходьба смещением наголовесодновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей.) ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по массажным дорожкам

### Тема 3 Детский сад для ребят

**Теория:** «Что такое красивая осанка» Рассказать детям о правильной осанке

**Практика:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке Бег в колонне по одному; ходьба в рассыпную, бег в рассыпную. Перебрасывание мячей Прыжки подпрыгивание над двумя ногами с продвижением вперед.

### Тема 4 Мои любимые игрушки

**Теория:** Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Обогащать двигательный опыт ребёнка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

**Практика:** Корректирующая ходьба (на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп; упражнения с мячом, перебрасывание и ловля мяча двумя руками

### Тема 5 Физкультура-друг ребят

**Теория:** рассказать о пользе физических упражнений для здоровья

**Практика:** Развивать чувство равновесия, координацию движений при ходьбе и беге, глазомер.

Упражнять в действиях с мячом. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота)

Ведение мяча между кеглями 10 м (ориентировка в пространстве, координация движений) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди двумя руками.

### Тема 6 Мы здоровье укрепляем

**Теория:** рассказать о способах укрепления здоровья

**Практика:** Развивать глазомер, ловкость движений, закреплять разные способы ходьбы и бега. Способствовать развитию взаимодействия с товарищами при выполнении игровых заданий. Ходьба по гимнастической скамейке боком Прыжки над двумя ногами через кирпичики. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.

### Тема 7 Как стать спортсменом

**Теория:** Кто такие спортсмены и как стать спортсменом?

Закрепить способы действий с мячом, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

**Практика:** Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Жмурки» Игра малой подвижности «Эхо»

## **Тема 8:** Путешествие в страну Олимпию

Теория: Дать детям представление о том, где зародились олимпийские игры

Практика: Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке смешочком на спине.

Бросание мяча друг другу в колоннах. Игры: «Перелет», «Эхо»

## **Тема 9 Мой веселый звонкий мяч**

Теория: Продолжать знакомить детей со способами действий с мячом, учить взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

Практика: Прыжки на двух ногах между предметами. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании «Крокодил». Подвижные игры с мячами.

## **Тема 10 Послушный мяч**

Теория: И снова о красивой осанке: Проверка осанки у стены, самоконтроль

Практика: Закрепление навыка правильной осанки; развитие координации движений, силы мышц спины, ног, стопы. Корректирующая ходьба с мячом. ОРУ с мячом, подвижные игры с мячами

## **Тема 11: Резвые мячики**

Теория: Рассказать о ловкости, красоте и способах ходьбы

Практика: Визуальная проверка осанки, стоя на четвереньках, затем в ходьбе.

Корректирующая ходьба (наносках, руки в «стрелочку компаса»; на пятках (руки за головой); с высоким подниманием бедра; захлестывая голень назад.

Бег. ОРУ на скамейке и в колонев парах. Подвижные игры с мячами

## **Тема 12 Веселая скакалка**

Теория: рассказать о пользе упражнений со скакалками и научить самомассажу стоп

Практика: Формировать правильную осанку за счет укрепления

мышечного аппарата спины. Массировать стопы. Корректирующая ходьба (наносках, на пятках, одна нога на пятке другая наноске с другой постановкой ног) ОРУ со скакалкой.

Ходьба по тропе «Здоровья» Подвижные игры: «Аисты и ворона» Игра малой подвижности:

«Карлики и великаны»

## **Тема 13 Веселый бадминтон**

Теория: Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон

Практика: Ходьба по канату боком, приставным шагом. Корректирующая ходьба.

Прыжки на правой или левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. Игры с ракетками: «Попади в корзину».

Броски мешочка в корзину двумя руками.

## **Тема 14 Вот и настала зимушка-зима**

Теория: продолжать учить действовать с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации;

разучивать способы подачи волана. Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу.

Подвижная игра «Два Мороза»

### **Тема 15 Выпал снег, всюду снег**

Теория: Предложить детям вспомнить игры, в которые можно играть зимой на улице. Рассказать о пользе зимних прогулок

Практика: Развивать ловкость, координацию движений, глазомер в играх и упражнениях. Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук

Прыжки на двух ногах между предметами.

Бросание малого мяча вверх и ловля его. Подвижные игры по желанию детей

### **Тема 16 Забавы зимушки-зимы**

Теория: рассказать о конькобежном и лыжном спорте

Практика: Ходьба, бег: имитация ходьбы лыжника, конькобежца, ходьба с высоким подниманием бедра, бег на носках.

ОРУ без предметов. Круговая разминка (массажеры, ходьба по массажным коврикам, деревянные массажеры для ног)

Подвижные игры: Подвижные игры: «Мороз-красный нос», «Кто дальше бросит снежок»

### **Тема 17 Кто лишний**

теория: рассказать об оборудовании и специальных упражнениях для укрепления мышц ног и спины

Практика: Корректирующая ходьба с мешочками (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы) Развивать координацию

движений, внимание, скоростные и силовые качества, предупредить нарушение

осанки, укрепить мышцы живота, спины, бедер. Развивать чувство равновесия, Подвижные игры: «Кто лишний», «Пустое место». Игра-эстафета.

### **Тема 18 Кто дальше**

теория: продолжать рассказывать об оборудовании и специальных упражнениях для укрепления мышц ног и спины, а также профилактики плоскостопия

практика: корректирующая ходьба по массажным коврикам. Упражнения на бизибордах.

Подвижные игры: Снежинки, Кто дальше бросит

### **Тема 19 Прогулка по зимнему лесу**

Теория: продолжать знакомить со способами укрепления здоровья в зимнее время

Практика: Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость,

предупредить нарушение осанки, укрепить мышцы туловища; массировать стопы Корректирующая ходьба, Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по тропе «Здоровья» - массажные дорожки. «Два мороза» - подвижная игра

### **Тема 20 Зимний Калейдоскоп**

Теория: польза подвижных игр

Практика: Подбрасывание мяча правой или левой рукой вверх и ловля его двумя руками.

Ползание по гимнастической скамейке на животе.

Ходьба по гимнастической скамейке. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно.

Подвижная игра «Снежная баба»

### **Тема 21 Будущие солдаты**

Теория: рассказать о силе и выносливости защитников отечества

Практика: Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его. Прыжки на двух ногах через короткиешнуры Подвижная игра «Саперы» «Меткий стрелок», «Разминируй минное поле»

### **Тема 22 Наша Армия родная**

Теория: продолжать знакомить с подвигами Российской армии

Практика: Способствовать развитию координации движений, глазомера, ловкости в подвижных играх и упражнениях (по сценарию развлечения)

Примечание: развлечение проводится с участием родителей

### **Тема 23 Капитан корабля**

Теория: рассказать о силовых качествах и глазомере

Практика: Корректирующая ходьба (наноска руки в «стрелочку компаса»), напятак руки за головой, одноногая напятак вторая нанося шаг, приставным шагом, ходьба по скамье (попалубе). Подвижная игра «Капитаны»

### **Тема 24 Мы - мамы помощники**

Теория: показать взаимосвязь здорового образа жизни от стремления родителей и детей к спорту

Создание положительного эмоционального настроения у детей и родителей

Практика: игры эстафеты, игровые упражнения с обязательным использованием нестандартного оборудования, профилактических видов ходьбы и бега

Примечание: развлечение проводится с участием родителей

### **Тема 25 Весенняя капель**

Теория: продолжать знакомить с различными упражнениями для правильной осанки

Практика: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге в рассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом. Корректирующая ходьба. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками. Подвижная игра «Затейники»

### **Тема 26 Половодье**

Теория: напомнить понятия равновесие и глазомер

Практика: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Ходьба с мешочком на голове по скамейке.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки из обруча в обруч

Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках.

Подвижная игра «Дед Мазай из зайцы»

### **Тема 27 Через лужи скок-поскок**

Теория: для чего нам нужны сильные ноги

Практика: Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по

стенке, повторить упражнения

на равновесие и прыжки. Ходьба по скамейке приставным шагом. Ходьба по прямой

с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге. Подвижная игра

«Выше ноги от земли»

### **Тема 28 Вот пришла весна**

Теория: здоровье и витамины. Рассказать о пользе витаминов.

Практика: Укрепление мышц, формирующих свод

стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. равновесия, массировать стопы

Корректирующая ходьба (на носках, на пятках, на внутренней стороне

стопы, скрестный шаг), бег с сменой направления. По сигналу установка – встать на палку и

держаться на равновесии.

### **Тема 29 Ракета**

Теория: Дать понятие о космонавтах, рассказать, что космонавты – сильные и выносливые благодаря физическим упражнениям

Практика: Корректирующая ходьба. Упражнения на бизибордах.

Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метание на дальность, в

ползании, в равновесии, подвижные игры «Юные космонавты»

### **Тема 30 «Космическое путешествие»**

теория: см. 29

практика: Развивать координацию движений, внимание, скоростные и силовые качества,

предупредить нарушение осанки, укрепить мышцы Корректирующая

ходьба (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг), бег с сменой

направления Подвижная игра «Космонавты», «Ветерок»

### **Тема 31 Мы сильные и ловкие**

теория: повторить способы укрепления мышц спины и ног

практика: упражнения на бизибордах, корректирующая ходьба. Подвижные игры «Ноги от

земли», «Кто выше»

### **Тема 32 Богатыри**

Теория: рассказать о силовых упражнениях и оборудовании для развития силовых качеств

Практика: Корректирующая ходьба;Бросание мяча в шеренгахПрыжки в длину с разбега.Ходьба на носочках междупредметами. Подвижнаяигра «Салки с ленточкой», «Карликиивеликаны»

### **Тема 33 На морском берегу**

Теория: напомнить детям о правилах поведения на улице, рассказать об играх, в которые можно поиграть весной

Практика: Корректирующая ходьба сподушками (по мостику,поморскимкамушкам,по песку).Ходьбапотропе «Здоровья»

Совершенствованиенавыкаправильнойосанки,укреплениемышечного корсета.

Развиватькоординациюдвижений, внимание,скоростные исиловые качества,предупредитьнарушение осанки,укрепитьмышцы живота,спины.

### **Тема 34 «Путешествие»**

Теория: Чему мы научились? выявление уровня развития детей. Мониторинг.

Практика: игровые задания, игры и упражнения

### **Тема 35 Солнышко лучистое**

Теория: рассказать о пользе естественных природных факторов

Практика: развивать физическиекачества: силу,выносливость, координацию, двигательную активность детей в упражненияхсфитболами;совершенствоватьтехнику бросков мячапарами: снизу; из-заголовы об пол учить перекатыватьмячдруг Корректирующая ходьба;Ходьба и бегокомприставным шагом сразличным положениемрук.Упражнения с мячом(фитбол):прокатываниедругдругу,отбивание мяча, Подвижнаяигра «Ктобыстрей займетфитбол», «Веселыепарашютисты»

### **Тема 36Открытоезанятие: Вотилетонастало**

теория: Включение родителей впроцесс повышениястепени мотивации иинтересованностидетей в положительномрезультате.

Практика: совместные игры-эстафеты, забавы.

## **1.4. Планируемые результаты**

### ***Обучающие:***

- Сформированыпредставленияобосновныхвидахспорта,снарядах, спортивном оборудовании, соблюденииправилтехникибезопасностивовремя занятийфизическимиупражнениями
- Сформированоосознанное владение движениями при выполнении упражнений
- сформированакультурадвижений

### ***Развивающие:***

- Развиты основные физические качества: гибкость, ловкость, п о д в и ж н о с т ь, выносливость,чувстводинамическогогоравновесия,координациядвиженийпривыполнениифизическихупражнений.
- Укрепленообщесостояние здоровья, улучшенаосанка,укреплены мышцы ног и стопы.

**Воспитательные:**

- Сформирована потребность в здоровом образе жизни и интерес к определенным видам двигательной активности и видам спорта
- Сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам, смелость во время выполнения физических упражнений.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарно-учебный график**

№	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
1	36	72	Два раза в неделю по одному академическому часу

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий по программе «Здоровячок» в детском саду имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и материалы.

**Технические характеристики физкультурного зала**

Общая площадь зала (кв. м) – 51,2 кв. м

Освещение естественное – 3 окна

Освещение искусственное – лампы дневного света с защитой

Уровень освещенности – норма

Наличие системы пожарной безопасности – имеется

Наличие системы отопления – имеется

Возможность проветривания помещения – имеется

Поверхность пола (удобная для обработки) – имеется

Имеются тренажеры и физкультурное оборудование;

Гантели, скакалки, мячи разного диаметра, обручи, флажки – по количеству детей,

Массажные мячи – 10

Маты – 4 шт.

Турник – 2

Канат – 2

Бизибоды – 10

Ребристая доска – 1

Мячи для футбола- 5

Корригирующие дорожки- 1

Коврик массажный Орто пазл-2

Мешочки с песком-по количеству детей

### ***Информационное обеспечение:***

Учебно-методическое пособие

Т.Г.Анисимовой,С.А.Ульяновой«Формированиеправильнойосанкиикоррекцияплоскостопияу дошкольников

Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. /Авт.-сост.Т.С.Никанорова,Е.М.Сергиенко

### **Интернет ресурсы:**

<https://nsportal.ru/user/672380/page/poleznye-ssylki>

<https://prig-skok.jimdofree.com/педагогам/>

### ***Кадровое обеспечение:***

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. № 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы и формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога, тестирование

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

-журнал посещаемости, грамоты детям, отзывы родителей

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

Открытое занятие

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Система мониторинга планируемых результатов освоения программы**

Диагностика проводится 2 раза в год.

#### **Цели диагностики:**

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного

процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

#### **Метод диагностики:**

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

**Метод педагогического наблюдения.** Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные достижения.

#### **Метод тестирования нарушения осанки:**

Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные **И. Д. Ловейко**

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

Для определения подвижности позвоночника использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. **Г. И. Турнера (г.**

#### **Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:**

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

#### **Уровни освоения:**

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

### Диагностическая карта мониторинга физического развития детей по программе

№ п /	ФИ ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы

### 2.5.Методические материалы

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает **очную** форму обучения

Учебный год начинается не позднее 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Состав группы – 10-15 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). На занятиях

используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

**Методы обучения:** словесный, наглядно-практический, игровые

**Методы воспитания:** поощрение, упражнения, мотивация

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуально-групповая, групповая

**Формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, игры-соревнования, эстафеты, развлечения

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности

**Алгоритм учебного занятия:** Занятие имеет определенную структуру:

**вводная (подготовительная) часть:** 5-8 мин: беседа, ходьба, в том числе корригирующая, дыхательная гимнастика, бег

**основная часть:** 15 мин.: ОРУ с предметами и без предметов, комплекс специальных упражнений, игровые задания, индивидуальная работа с детьми, испытывающих трудности в выполнении заданий

**заклучительная: 5-7 мин.** В этой части проводятся подвижные игры и упражнения на ОФП и гибкость, а также самомассаж, дыхательные упражнения

## **2.6.Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Здорвячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.-сост.Т.С.Никанорова,Е.М.Сергиенко.-Воронеж:ЧПЛакоценинС.С., 2007.-96с.
2. Лечебная физкультура для дошкольников: Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей/О.В.Козырева.-М.: Просвещение, 2003-112с.
3. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях/З.С.Макарова,Л.Г.Голубева.-М.:Гуманитар.Изд.центр ВЛАДОС,2004-270с.- (Пособие для педагогов дошкольных учреждений).
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Из опыта работы/Авт.сост.О.Н.Моргунова-Воронеж:ТЦ«Учитель»2005-109с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.Сост.О.Н.Моргунова.-Воронеж:ТЦ«Учитель»,2005-127с.
6. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/авт.-сост.Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. ; под ред. Р. А. Ереминой. - Волгоград :Учитель,2009.- 146с.

### **Для родителей:**

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
4. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.

### **Сайты для родителей:**

<https://multiurok.ru/files/sovety-i-rekomendatsii-dlia-roditelei-rastim-zdoro.html>

<https://www.mos.ru/news/item/65938073/>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18297115994775603342&from=tabbar&parent-reqid=1690825599561672-8983223936808166906-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-46-BAL-3015&text=профилактика+плоскостопия+советы+родителям>

### Детская художественная литература

**О физическом воспитании** - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

**О закаливании** - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

**О сне** - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

**О питании** - З.Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

**О санитарно-гигиенических навыках** - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М.Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

**О прогулке** - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

**О психологическом климате в группе и дома** - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».

**О болезнях, их лечении и профилактике** - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа—милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».





