

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»

ПРИНЯТА Педагогическим советом МБДОУ №151 Протокол № <u>4</u> от <u>«30»</u> мая <u>2025г.</u>	УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ №151 Н.М. Чувашова Приказ №76/1-оп от <u>«30»</u> мая <u>2025г.</u>
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор составитель:
Молоканова Елена Николаевна
инструктор физкультуры

Пенза
2025

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №151 г.Пензы «Золушка»
2.	Адрес учреждения	440068 г. Пенза, ул. Вадинская, 11б; тел. 37-14-66; е – mail: ds151pnz@ya.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Здоровячок»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-7 лет
5.	Срок реализации программы	8 месяцев
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	2 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Молоканова Елена Николаевна инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно - спортивная
	по уровню освоения	ознакомительный
	по образовательным областям	физическое развитие
	по целевым установкам	
	по формам организации содержания	однопрофильная
9.	Результаты реализации программы	достижения детей

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровячок»
(на 1 год обучения для детей 5 – 7 лет)

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.2. Отличительные особенности программы от других программ этой направленности.....	5
1.3. Цели, задачи и принципы программы.....	6
1.4. Методы и формы обучения.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Календарный учебный график.....	8
2.3. Планируемые результаты.....	9
2.4. Критерии уровня освоения программы.....	10
3. Организационный раздел.....	10
3.1. Организационно – педагогические условия.....	10
4. Методическое обеспечение программы.....	12
Список литературы.....	13

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок» разработана Молокановой Е.Н. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и адаптирована к условиям ДОУ.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Особенность обучения по дополнительным общеобразовательным программам состоит в том, что обучение интегрируется с реализуемой детским садом основной образовательной программой для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка.

К обучению по дополнительным общеобразовательным программам относятся те программы, которые не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения, и не финансируются городским или федеральным бюджетом.

Такое обучение предоставляется только по запросу и желанию родителей.

В статье 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» определено, что дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительное образование не может быть оказано вместо образовательной деятельности.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной образовательной программы.

Программа дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с действующими нормативно – правовыми документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
4. Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (Глава 10, статья 75);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №329 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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";
7. Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
11. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
12. Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области» (с изменениями от 14.06.2023 №4032-ЗОП);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
14. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №151 г. Пензы «Золушка»;
15. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ детского сада №151 г. Пензы.

1.2. Отличительные особенности программы от других программ этой направленности.

Направленность программы «Здоровячок» по содержанию является

физкультурно – спортивной направленности. В ее основе лежат сохранение и укрепление здоровья детей.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Педагогическая целесообразность проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Форма реализации – дополнительное образование детей.

1.3. Цели и задачи

Цель программы: содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета;
- развитие психофизических качеств (*быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость*);
- развитие двигательных способностей (*функции равновесия, координации движений*).

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **педагогические принципы обучения**.

Принципы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает

взаимосвязанных, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Методы, формы обучения

Методы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Формы организации занятий:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Дыхательная гимнастика;

- Упражнения с использованием детских тренажеров.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план для детей 5 -7 лет

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Гимнастика на фитболах	1	5	6
3	Упражнения на тренажерах	1	6	7
4	Упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Профилактика нарушения осанки.	1	4	5
5	Массаж, самомассаж со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи. Профилактика плоскостопия.	1	4	5
6	Спортивные игры	1	6	7
	Итого:	6	26	32

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятий
1	октябрь	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Формирование привычек к здоровому образу жизни.
2	октябрь	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
3	октябрь	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
4	октябрь	Упражнения на детских тренажерах: беговая дорожка, степпер.
5	ноябрь	Упражнения на детских тренажерах: велотренажер, гимнастический ролик.
6	ноябрь	Упражнения на детских тренажерах: велотренажер, гимнастический ролик.
7	ноябрь	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте.
8	ноябрь	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте.

9	декабрь	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов.
10	декабрь	Упражнения в ходьбе, беге, в положении стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната.
11	декабрь	Упражнения на детских тренажерах: детский эспандер, силовой тренажер.
12	декабрь	Упражнения на детских тренажерах: детский эспандер, силовой тренажер.
13	январь	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей.
14	январь	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей.
15	январь	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей.
16	январь	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей.
17	февраль	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия.
18	февраль	Упражнения на осанку, укрепление «мышечного корсета» туловища.
19	февраль	Упражнения на осанку, укрепление «мышечного корсета» туловища.
20	февраль	Упражнения на осанку, укрепление «мышечного корсета» туловища.
21	март	Упражнения на профилактику плоскостопия.
22	март	Упражнения на профилактику плоскостопия.
23	март	Обучение спортивным играм: волейбол.
24	март	Обучение спортивным играм: волейбол.
25	апрель	Обучение спортивным играм: футбол
26	апрель	Обучение спортивным играм: футбол
27	апрель	Обучение спортивным играм: баскетбол
28	апрель	Обучение спортивным играм: баскетбол
29	май	Обучение спортивным играм: бадминтон
30	май	Обучение спортивным играм: бадминтон
31	май	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей
32	май	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей

2.3. Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения дошкольники:

Будут знать:

1. правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.

2. Что такое правильная осанка.
3. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.
4. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.
5. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будут уметь:

1. выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
2. Играть в спортивные игры.

Будут иметь:

1. прирост показателей развития основных физических качеств.
2. показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

2.4.Критерии определения уровня усвоения программы.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог 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 качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

3.Организационный раздел

3.1.Организационно – педагогические условия

Возрастные особенности – дети в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один год

обучения (октябрь - май), общее количество учебных часов для освоения программы – 32 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 1 раз в неделю, периодичность - с октября по май включительно; продолжительность занятия 30 минут.

Организация проведения занятий

Условия для эффективной реализации программы:

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного зала;
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудиооборудование*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Занятия по дополнительной образовательной услуге «Здоровячок» проводятся в спортивном зале детского сада.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

Структура занятия состоит из трёх частей:

Вводная часть:

Различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части

занятий, ходьба с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Различные упражнения с использованием детских тренажеров.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения.

3. Методическое обеспечение программы.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети освоят все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные особенности.

Список литературы

1. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста». - Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп., – М.: АРКТИ, 2007.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада», - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников», – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», - М.: Учитель, 2008.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка», - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие», - Челябинск: УралГАФК, 1999.