

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение г.Мурманска № 128

ПРИНЯТО  
методическим советом  
ПРОТОКОЛ  
от 01.09.2022 № 1  
Председатель  М.А. Тюкова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ г. Мурманска  
от 01.09.2022 № 311-ОД  
Заведующий  Т.А. Фарбер



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст учащихся: 3-5 лет  
Срок реализации программа: 1 год

Составитель:  
инструктор по ФК  
Анкудинова Наталья Алексеевна

Мурманск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Нормативная база разработки реализации дополнительной общеобразовательной программы .....	3
Пояснительная записка .....	4
Цели .....	5
Задачи .....	5
Адресат программы .....	5
Режим работы .....	6
Формы реализации программы .....	6
Учебный план .....	8
Содержание учебного плана .....	8
Планируемые результаты .....	8
Календарный учебный график .....	9
Формы контроля и оценочные материалы .....	12
Условия реализации программы .....	13
Литература .....	14

## **Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ**

### **ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

- Федеральная закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Локальные нормативные акты образовательной организации

## Пояснительная записка

<b>Новизна</b>	<b>Актуальность</b>	<b>Педагогическая целесообразность</b>
<p>Основное направление реализации программы «Здоровячок» - достижение оздоровительных эффектов преимущественно опосредованным способом - через работу с психомоторной сферой ребенка. Для этого выбраны и составлены комплексы упражнений, нацеленные на развитие основных видов движений, мелких мышц руки и лица, на принятие и сохранение позы, на укрепление разных групп мышц, на сохранение осанки, спортивных, музыкально-ритмических, дыхательных и звуковых упражнений, подвижных игр, процедур закаливания, психогигиенических и психопрофилактических средств.</p>	<p>Развитие двигательной сферы является частью физического развития дошкольников, формирование у них здорового образа жизни. Состояние здоровья ребёнка напрямую зависит от режима двигательной активности. Правильно подобранные средства, связанные с двигательной активностью, способствуют развитию координации движения, правильному формированию опорно-двигательного аппарата, начальных представлений о видах спорта.</p>	<p>Программа является органичным дополнением к основному физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Программа создает условия для оздоровления дошкольников на основе развития двигательной сферы.</p>

### **Уровень сложности:**

- базовый уровень.

### **Направленность программы:**

- физкультурно – спортивная.

### **Цель программы**

- освоение воспитанниками элементарных естественных способов организма;
- привитие любви к спорту.

### **Задачи программы**

- сохранение и укрепление здоровья детей в процессе освоения ими элементарных способов оздоровления организма;
- оздоровление организма посредством здоровьесберегающего поведения: развития осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности движений и действий;
- создание условий для двигательной активности;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

### **Адресат программы**

- Программа ориентирована на детей дошкольного возраста 3-5 лет из контингента воспитанников МБДОУ № 128.
- Зачисление на обучение по Программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей или законных представителей.
- Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Срок реализации**

- 1 год
- 32 недели
- 64 занятий

### Режим занятий

Количество занятий в неделю	2	
Длительность одной образовательной деятельности	младшая группа	средняя группа
	15 мин	20 мин
День недели	по расписанию	по расписанию
Время проведения	с 17.00 до 19.00	с 17.00 до 19.00
Количество детей в подгруппе	10 детей	
Место проведения	физкультурный зал	

### Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Практические занятия

### Планируемые результаты

В конце года обучения у воспитанника:

- повышение уровня физической подготовленности;
- наличие элементов здоровьесберегающего поведения;
- сформирован стойкий интерес к занятиям;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация к ЗОЖ.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Подвижные игры.	10	1	9	Вводные занятия. Проверка знаний
2	ОРУ. Массаж и самомассаж. Подвижные игры.	10	1	9	Тест упражнения
3	Различные виды гимнастики.	16	1	15	Тест упражнения
4	Элементы спортивной подготовки.	16	1	15	Тест упражнения
5	Совершенствование навыков	12	0	12	Участие в играх и эстафетах, показательные выступления.
	всего	64	4	60	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ.

##### Подвижные игры.

Теория 1 час: беседа о здоровом образе жизни, о пользе движения, вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика 9 часов: ОРУ с предметами, ОРУ с имитацией движения животных и другие; подвижные игры.

#### Раздел 2. ОРУ. Массаж и самомассаж. Подвижные игры.

Теория 1 час: знакомство с базовыми элементами массажа и самомассажа; правила выполнения движений; ориентировка в пространстве.

Практика 9 часов: ОРУ с элементами ритмической гимнастики; подвижные игры.

#### Раздел 3. Различные виды гимнастики.

Теория 1 час: значение упражнений для укрепления здоровья: развитие мышечного корсета, правильной осанки, развития равновесия и координации движения.

Практика 15 часов: игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, йога, упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

#### **Раздел 4. Элементы спортивной подготовки.**

Теория 1 час: Правило пользования беговелом, основы безопасности управления транспортным средством, правила дорожного движения.

Практика 15 часов: ориентирование в пространстве спортивного зала; координация движений при езде, безопасное преодоление различных препятствий.

#### **Раздел 5. Совершенствование навыков.**

Теория 0 часов.

Практика 10 часов: осознанное выполнение ОРУ, ОВД, соблюдение правил в подвижных играх, проявление физических качеств во время двигательной активности.

## Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятий	Форма Занятий	Кол-во Занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		17.00 – 19.00	Практическая	4	О.Р.У. и упражнения для осанки, массаж и самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковые игры, подвижные игры, дыхательные упражнения, элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Беседа по ТБ. Оценка двигательной активности.
2	Октябрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки, массаж и самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковые игры, подвижные игры, дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
3	Ноябрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
4	Декабрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.  Мониторинг.
5	Январь		17.00 – 19.00	Практическая	6	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Показательное

						подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки		выступление на новогоднем празднике.
6	Февраль		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
7	Март		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.  Участие в соревнованиях
8	Апрель		17.00 – 19.00	Практическая	8	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.  Выступление на дне открытых дверей в МБДОУ
9	Май		17.00 – 19.00	Практическая	6	О.Р.У. и упр. для осанки массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.  Мониторинг.

## Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг достижение детьми планируемых результатов  
Показатели динамики формирования физических качеств, навыков.

№ п/п	ФИО ребенка	Выполнения основных видов упражнений	Сформированность выполнения ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения езды на беговеле

### Оценка уровня развития:

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

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

**Низкий 1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

## Условия реализации программы

### **1. Материально – техническое обеспечение**

Физкультурный зал, беговелы, балансиры, музыкальная колонка, мячи разных диаметров, гимнастические коврики, мячи-массажеры, скамейки, обручи и т. д

### **2. Информационно – образовательные ресурсы**

Видео – аудиозаписи; фонограммы, интернет ресурсы.

### **3. Учебно-методическое обеспечение**

примерные комплексы упражнений с различными предметами,  
комплексы дыхательной гимнастики,  
упражнения для релаксации,  
пальчиковая гимнастика,  
подвижные игры,  
эстафеты,  
описание техники безопасности,  
учебный план занятий.

### **4. Кадровое обеспечение**

Кадровые условия: образовательную деятельность осуществляет инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики.

## Список использованной литературы

1. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н.И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-91382-008-2
2. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. – ISBN 9785891447981
3. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М.: 5 за знания, 2017. – 112 с. - ISBN: 5-98923-005-2
4. Доронова, Т. Н. Из ДОУ в школу / Т.Н. Доронова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2021. – 228 с. - ISBN 978-5-8252-0056-9
5. Елкина, Н.В. Дошкольник: обучение и развитие / Н.В. Елкина, В. Н. Белкина, Н.Н. Васильева, С.И. Земляная, М.А. Михайлова. – Яр.: Академия развития, Академия и Ко, 2018 – 256 с. ISBN: 5-9285-0222-2
6. Ефимов, О. И. Школьные проблемы глазами врача / О.И. Ефимов – СПб.: «ДИЛЯ», 2017. – 144 с. ISBN: 978-5-88503676-4
7. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 105 с. ISBN: 5891446154
8. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова – М.: АРКТИ, 2016 – 104 с. ISBN 978-5-89415-769-6
9. Милвно О. На двух колесах/О. Милано – Манн, 2017 – 48 с. ISBN: 978-5-00100-767-8
10. Никанорова, Т. С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко – В., 2019 – 85 с ISBN: 5-98225-055-4
11. Овчинникова, Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой / Т. С. Овчинникова – СПб.: КАРО, 2016 – 136 с. ISBN: 5-89815-798-0
12. Хьюитт Б. Велосипед: как не кататься, а тренироваться/ Б. Хьюитт – м.: Эксмо, 2018 – 160 с. ISBN: 978-5-699-86268-9