

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г.Мурманска № 128

ПРИНЯТО

методическим советом

ПРОТОКОЛ

от 22.05.2025 № 5

Председатель  И.А. Купцова

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБДОУ г. Мурманска

от 22.05.2025 № 297- ОД

Заведующий  Т.А. Фарбер

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

Возраст учащихся: 3-5 лет

Срок реализации программа: 1 год

Составитель:

инструктор по ФК

Шерстюкова Александра Владимировна

Мурманск
2025

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»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Локальные нормативные акты образовательной организации

Пояснительная записка

Новизна	Актуальность	Педагогическая целесообразность
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.	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.	Программа является органичным дополнением к основному физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Программа создает условия для оздоровления дошкольников на основе развития двигательной сферы.

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 интереса 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	Физкультурный	Оценка

						массаж и самомассаж гимнастика для глаз пальчиковые игры подвижные игры дыхательные упр. О.В.Д., элементы спортивной подготовки	зал	двигательной активности. Показательное 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.	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Мониторинг.

						О.В.Д., элементы спортивной подготовки		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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 3балла: 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