

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 35  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 157/1 от 30.08.2024г.  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 35  
Невского района Санкт-Петербурга  
Е.А. Архипова



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Здоровячок»**

Программа предназначена для детей 2-3 лет  
Срок реализации 7 месяцев

Педагог дополнительного  
образования  
Овчинникова И.Н.

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
III.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
IV.	РАБОЧАЯ ПОГРАММА	12
V.	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ	19

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким и для этого заниматься спортом. На занятиях «Здоровячок» дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Нормативной базой для составления программы являются следующий нормативный документ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ
- Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017г. «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Устав ГБДОУ, утвержденный распоряжением администрации Невского района Санкт-Петербурга.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это разминка для пальцев рук. Инструктор читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров (спортивного инвентаря) позволяет тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи, гимнастическая скамья. Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, массажные коврики, кольца, обручи, массажные мячи с шипами. Такая система физического воспитания позволяет существенно повы-

сильный интерес детей к физкультурно-оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Физкультурно-спортивная - направлена на развитие двигательной деятельности дошкольника, укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма, а также на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 2-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального и общего образования по предмету «Физическая культура».

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Особое внимание в Программе уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;

- активная жизненная позиция;
- познавательная активность.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

В сочетании со здоровьесберегающими технологиями: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в анкетировании, индивидуальных консультациях, совместных занятиях, открытых занятиях, организацию фоторепортажа.

## АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Реализация данной программы предполагает организацию работы с детьми дошкольного возраста 2 – 3 лет.

**Цель программы:** укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

### **Задачи:**

1. Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
2. Формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.
3. Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.
4. Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
5. Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.
6. Стимулировать биологически активные точки организма.
7. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

### **Характеристики особенностей развития детей:**

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позво-

ночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Состояние мышечного тонуса в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Условия реализации программы:**

✓ Дополнительная образовательная программа рассчитана на 7 месяцев (октябрь - апрель)

✓ Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю. В течение 7 месяцев проводится 12 занятий. Продолжительность занятий определяется санитарными правилами и нормами, и составляет:

- Для детей 2 – 3 лет - не более 15 минут;

✓ Форма занятий – подгрупповая

Вводная часть: разминка 3 минут (упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногами, ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д.)

Основная часть (аэробная): 10 минут, ОРУ – блок физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, обучение, закрепление и совершенствование движений, подвижные игры с элементами спортивных игр с мячом. Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются подводящие упражнения, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр.

Заключительная часть: 2 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети, обучающиеся по программе дополнительного образования «Здоровячок», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством Программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- Снижение показателей заболеваемости;
- Положительная динамика:
  - физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
  - психического развития и адаптационных возможностей детей;
  - ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
  - воспроизводит простые движения по показу взрослого;
  - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
  - получает удовольствие от процесса выполнения движений.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Теория	Практика	Всего	
<b>1. «Здоровячок»</b>	0	28	28	
<b>1.1.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж 3. Общеразвивающие упражнения с шишками 4. Самомассаж ладоней шишками 5. Подвижная игра «Игра с шишками»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Беседы, консультации с родителями
<b>1.2.</b> 1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне 5. Подвижная игра «Зайка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.3.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с флажками 4. Самомассаж пальцев рук прищепками 5. Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение

<b>1.4.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с султанчиками 4. Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка» 5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.5.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья» 5. Веселый тренинг «Качалочка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.6.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки 5. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.7.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Цапля»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.8.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.9.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Веселый тренинг «Жуки» 5. Подвижная игра «Мы осенние ли-	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение

сточки»				
<b>1.10.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.11.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений с мячом 4. Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» 5. Подвижная игра «Догони мишку»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.12.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами 6. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.13.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Подвижная игра «Догони мяч» 4. Основные виды движений со средним мячом 5. Веселый тренинг «Танец медвежат»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.14.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Пальчиковая гимнастика «Наша елочка» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.15.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика	0	1	1	Выполнение системы упражнений

3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Подвижная игра «Воздушный шар»				Наблюдение
<b>1.16.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» 5. Веселый тренинг «Потягивание» 6. Психогимнастический этюд «Тишина»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.17.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с палками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Игры с массажными мячами 6. Подвижная игра «Самолеты»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.18.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений 4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 5. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 6. Подвижная игра «Лягушка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.19.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с большим мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Карусель» 6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»	0	1	1	Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений Фотоочёт для родителей
<b>1.20.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа на тренажерах «Массажные дорожки»	0	1	1	Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений Презентация для родителей

6. Дыхательное упражнение «Хлопушка»				
<b>1.21.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Подвижная игра «Догони мишку»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.22.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.23.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Танец медвежат» 5. Подвижная игра «Снежинки и ветер»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.24.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Самомассаж «Мурка» 5. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.25.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Веселый тренинг «Маленький мостик» 5. Подвижная игра «Заячий концерт»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение

<b>1.26.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.27.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Паровозик» 5. Подвижная игра «Воздушный шар»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Наблюдение
<b>1.28.</b> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Пальчиковая гимнастика «Радуга» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился» 6. Подвижная игра «Зайка»	0	1	1	Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей
Итого:	0	28	28	

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
7 месяцев	октябрь	апрель	28	28	1 раз в неделю

### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая Программа определяет цели, задачи создания и реализации деятельности кружка по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста. Для развития двигательных-координационных способностей особенно ценны подвижные игры, содержащие разнообразные комбинации движений.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Теоретический материал программы

дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

**Цель:** способствовать формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста;

**Задачи:**

1. *Оздоровительные:*
  - Охранять и укреплять здоровье детей;
  - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста;
  - Повышать двигательную активность и общую работоспособность.
2. *Образовательные:*
  - Формировать у детей двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
  - Развивать общую координацию и мелкую моторику.
3. *Воспитательные:*
  - Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к физическим упражнениям и самостоятельной двигательной деятельности;
  - Воспитывать коммуникативные навыки и умения.

**Календарно-тематическое планирование**

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятий
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик-коток» Релаксация «Солнечный луч». Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик-коток» Релаксация «Солнечный луч».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения с мячом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Релаксация «Цветок».
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Сказка на фитболе «Лесовичок» Подвижная игра с мячом «Попади мячом в цель». Релаксация «Зернышко»
	Формирование правильной осанки и профилакти-	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Закрепление

	ка плоскостопия. Само-массаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	упражнений с мячом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Подвижная игра с мячом «Найди дом» Релаксация «Сказка»
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Само-массаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с мячом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Подвижная игра с мячом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер».
	Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. «Стульчик» сидя на скамье у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на скамье, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Релаксация «Листопад», «Цветок».
Январь	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия Само-массаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке. Подвижная игра с мячом для расслабления мышц Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Дыхательная гимнастика «Ветер»
	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Само-массаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
Февраль	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Подвижная игра «Мухи». Дыхательная гимнастика.
	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. «Стульчик» сидя на скамье у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп

	живота.	(должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Подвижная игра «Цветные мячики». Дыхательная гимнастика.
Март	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч», «Стульчик», «Веселые ножки», «Наклоны», «Достань носок». Сказка-гимнастика на фитболе «Весенний лес». Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнений с мячом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Релаксация «Цветок».
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с мячом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Подвижная игра с фитболом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер».
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся.

## V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

### Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его раз-

вития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- Педагогического наблюдения;
- Анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;
- Анализа участия детей как группы в целом, так и отдельных детей в соревнованиях, праздниках, конкурсах и фестивалях;
- Открытого показа организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Мониторинга образовательной деятельности детей: ведение творческого дневника обучающегося, оформление фотоотчетов и др.
- Педагогического анализа результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программы;

### **Методы и приемы, используемые в реализации программы «Здоровячок»**

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

*Информационно-рецептивный метод* характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает *репродуктивный метод* (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*Метод проблемного обучения* рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры.

Реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий*. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел.

Процесс обучения детей движениям состоит из следующих этапов: первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления двигательного навыка и совершенствования техники.

На этапе *первоначального разучивания* физического упражнения педагог знакомит детей с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах. Воспитатель показывает упражнение детям и подробно объясняет все элементы, которые входят в его состав.

На этапе *углубленного разучивания* физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно.

Простые по содержанию и структуре движения воспитатель напоминает детям, не показывая их. Если движения сложные, нужны показ и объяснение. На этом этапе у детей активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить движение.

Этап *закрепления двигательного навыка и совершенствования техники* стимулирует детей к самостоятельному выполнению движений, создает возможности применения их в играх. Воспитатель на словах регулирует движения дошкольников, предлагает творческие задания, направленные на воспитание у них творческого отношения к двигательной деятельности. Следовательно, этапы обучения физической упражнениям - это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

#### **Дидактический материал.**

1. Цикл игр, направленных на развитие диафрагмально-речевого дыхания;
2. Картотека игр, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: комплекс профилактики и коррекции плоскостопия;
3. Комплексы профилактики и коррекции плоскостопия, правильной осанки;
4. Картотека подвижных игр с мячом для детей;
5. Наглядный материал «Спортивные игры с мячом»;
6. Картотека игр с футболом, игровым оборудованием «Парашют»;
7. Примерная тематика бесед с детьми о здоровом образе жизни.
8. Конспекты открытых занятий;
9. Рекомендации для родителей: «Профилактика нарушений осанки»; «Удобная обувь для ребенка»; «Физическая культура в семье».

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы «Школа мяча» созданы все необходимые условия. В детском саду имеется физкультурный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям Программы.

#### **1. Материальная база:**

- Мячи разного диаметра – 20 шт;
- Мишени (горизонтальная цель) – 2 шт;
- Ворота футбольные – 2 шт;
- Кольцо баскетбольное – 1 шт;
- Большие фитболы (мячи с «рожками») – 10 шт;
- Массажные ролики – 20 шт;
- Тоннель - 2 шт;
- Мячики из сухого бассейна – 30 шт;
- Обручи - 10 шт;
- Ленточки - 30 шт;

- Флажки – 30 шт;
  - Платочки – 20 шт;
  - Гимнастические коврики (индивидуальные) - 15 шт;
  - Игровое оборудование «парашют» - 1 шт.
- 2. Технические средства обучения:** ноутбук, колонки, аудиотека.
- 3. Форма:** спортивная одежда - футболка, шорты, носки, кеды/кроссовки.

### Список используемой литературы

1. Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», Москва, 2018, «Мозаика-Синтез».
2. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений». Ярославль. Академия здоровья, 2020 г.
3. Соломенникова Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика.» - Волгоград, 2011 г.
4. Осокина Т.И. «Физические упражнения для дошкольников»- Просвещение, 1971 г.
5. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для детей» - Издательство «Детство-Пресс», 2019 г.
7. Зажигина О.А. «Игры для развития с использованием нестандартного оборудования»- Издательство «Детство-пресс», 2019 г.
8. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам»- Москва Владос, 2001 г.
9. Яковлев В.Г. «Подвижные игры», 1977 г.
10. Шишкин В.А. «Движение плюс движения», 1992 г.
11. Лапшина Г.А. «Праздники в детском саду», 2004 г.
12. Инструктор по физкультуре №3, №4- 2010г; №1,2,3,4 -2011 г.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Данная гимнастика не требует больших помещений, легка в исполнении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Правила выполнения:

1 Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух, как собака след.

2 Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

3 Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.

4 Не выполняйте упражнения мимоходом.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

1. «Разминка» Мы сегодня так играем. Нюхать воздух начинаем. Вдох-вдох-вдох-вдох. Гарью пахнет-ох-ох.

2. «Шаги» Марш на месте. Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный. Аты-баты, аты-баты. А сегодня мы солдаты. Лево-право мы шагаем. Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Кошка» Стоя на месте, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены. Делать 4 коротких шумных вдоха носом,

4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку, при выдохе-разжимаем). Подражать мы будем кошке. В кулачки сожмем ладошки. Коготки мы выпускаем, мышку быстро мы поймем.

4. «Любопытная Варвара» Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо

Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

5. «Ушки» Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой. Головою покачаем. Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем

Воздух носиком вдыхаем.

6. «Сад-огород» Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи-внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко-близко.

7. «Кошка охотится» Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками-короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева).

Вышла кошка на охоту  
Воробья поймать охота.  
Влево-вправо приседаем  
Запах воробья вдыхаем.

8. «Погончики» Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем  
Теперь руки вниз толкаем  
Кулачки тут разжимаем  
Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос» Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля.

Вдыхать носом в конечной фазе наклона.  
Въехали на горку-стоп!  
Колесо спустило-хлоп!  
Шину быстро накачаем,  
Воздух мы внизу вдыхаем.

10. «Обними плечи» Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит, когда руки скрещиваются.

Ой, ребята, замерзаем,  
Плечи дружно обнимаем.

Упражнения дыхательной гимнастики: 1. «Часики» И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так»

2. «Трубач» И. П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф»

3. «Петух» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»

4. «Паровоз» И. П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух»

5. «Насос» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклонятся вперед с произношением звука «с-с-с»

6. «Регулировщик» И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р»

7. «Лыжник» И. П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м»

8. «Гуси» И. П. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у»

9. «Семафор» И. П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с»

10. «Каша кипит» И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш»

11. «Партизаны» И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на»

12. «На турнике» И. П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф»

13. «Гуси шипят» И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш»

14. «Ежик» И. П. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.

15. «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-шш»

16. «Дровосек» И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».