

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 123

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета №1
Приказ № 114-О
« 31 » августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ д/с №123
Н.А.Бизня
« 31 » августа 2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Калининград, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа дополнительного образования «Здоровячок» направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Идея программы состоит в следующем заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц (плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости). В ходе таких занятий в значительной степени повышается эмоциональный тонус детей, развивается творческое воображение.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическое развитие— динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Гибкость— это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это

физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость- это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Координация — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (Толковый словарь русского языка Кузнецова).

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом.

Сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Физические упражнения— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность образовательной программы

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

Педагогическая целесообразность программы.

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы, погодными условиями. Обучаться по данной программе может каждый дошкольник.

Ведущие теоретические идеи.

Это формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ребенка; организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки

Практическая значимость образовательной программы

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип коммуникативной направленности;
- принцип развивающего обучения;
- принцип дифференцированного и интегрированного обучения;
- принцип наглядности;
- принцип активности;
- принцип учета возрастных особенностей.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её

самоценность - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»:

создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»:

Развивающие:

- развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат;

- развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость

Образовательные:

- обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп;

- формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря;

- обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра;

- формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы;

- формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;

- использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;

- способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему;

- воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 3-5 лет.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы воспитанников одного возраста. Набор детей в группы происходит по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы составляет от 5 до 15 детей.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений под руководством;

- самостоятельное выполнение упражнений.

Планируемые результаты

На этапе завершения программы «Здоровячок», у ребенка будут:

- укреплены мышцы спины (высокий уровень статической мышечной выносливости; высокая степень подвижности позвоночников).
- укреплены мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы (положительная динамика в степени плоскостопия);
- сформирован навык правильной осанки;
- сформированы двигательные умения и навыки с учетом возможностей каждого ребенка;
- развиты физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- сформированы у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения;
- повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Механизм оценивая образовательных результатов

Критерии оценивания:

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет: выявить уровень физических качеств и движений; определить степень его соответствия возрастным нормам; своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы; наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний и умений. Формы подведения итогов реализации программы: итоговое открытое занятие для родителей, контрольные упражнения.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое и методическое обеспечение реализации программы: Оборудование

- шведская стенка – 5 шт.,
- лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт.,
- канат – 2 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скамья гимнастическая – 4 шт.,
- доска ребристая – 1 шт.,
- ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь:

- скакалки — 20 шт.,
- обручи – 30 шт.,
- кегли 7 шт.,
- гимнастические палки 20 шт.,
- мячи – большие — 20 шт.,
- средние — 15 шт.,
- маленькие — 20 шт.,
- гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажные коврики,
- дорожка из следов.

Спортивный зал ,соответствующий санитарным нормам СанПин **Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
 - Эмоциональность;
 - Моторика;
 - Внимание;
 - Память;
 - Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

**Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:
Инвентарь и материалы:**

У педагога реализующего данную программу должно быть:

- сформировано понимание современных тенденций физического развития детей;
- систематизированы теоретические знания об особенностях физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;
- сформированы практические умения по организации двигательной активности, оздоровлению и физическому развитию детей;
- сформированы умения по организации и проведению психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми ОО «Физическое развитие»;
- пополнена развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале дидактическим материалом, пособиями и оборудованием по различным направлениям физической деятельности;
- усовершенствованы методы и способы педагогического взаимодействия с воспитанниками;
- активизирована работа с родителями, направленная на оздоровление детей.

Информационно-методическое обеспечение

1. Иллюстрации по теме о ЗОЖ;
2. Конспекты занятий
3. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Картотека музыкально-ритмических упражнений;
5. Картотека подвижных игр;
6. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
7. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
8. Наглядно-дидактические пособия «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Профилактика плоскостопия (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу»

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника.

Тема 2. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа «Закаливание»

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница».

Тема 3. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Выполнение комплекса упражнения «Автомобиль»

Тема 4. Профилактика плоскостопия (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок»

Тема 5. Профилактика плоскостопия/разрабатывание мышц стоп (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 6. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке»

Тема 7. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять»

Тема 8. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Практика: Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбтому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки»

Тема 9. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 10. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 11. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 12. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой.

Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 13. Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 14. Развитие общей моторики (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 15. Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 16. Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца»

Тема 17. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 18. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 19. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 20. Развитие мелкой моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 21. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 22. Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 23. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 24. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Тема 25. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 26. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 27. Профилактика нарушений осанки (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 28. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Занятие с мячами. Беседа о пользе занятий. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 29. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 30. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 31. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 32. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 33. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 34. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 35. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 36. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 37. Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 38. Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 39. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки»

Тема 40. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке.

Тема 41. Развитие координации движений. (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 42. Профилактика плоскостопия/Работа с мышцами стоп. (1 ч.)

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 43. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 44. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 45. Развитие растяжки. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 46. Развитие общей моторики. (1 ч.)

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 47. Развитие общей моторики. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 48. Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца».

Тема 49. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 50. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 51. Развитие координации движений. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 52. Развитие координации движений. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 53. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 54. Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 55. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 56. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Тема 57. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 58. Профилактика нарушений осанки (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 59. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 60. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе занятий.

Практика: Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 61. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 62. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 63. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины» Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 64. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 65. Развитие координации движения. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 66. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 67. Развитие координации движения. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 68. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 69. Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене. Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 70. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 71. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 72. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке. Комплекс упражнений «КрАблекрушение»

№	Направление/Раздел	Кол-во часов всего	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов
1	Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
2	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
3	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
4	Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
5	Профилактика плоскостопия/разрабатывания мышц стопы	1	0.5	0.5
6	Профилактика нарушений осанки/увеличение подвижности суставов	1	0.5	0.5
7	Профилактика нарушений осанки/укрепление мышечного аппарата	1	0.5	0.5
8	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1		1
9	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
10	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1	0.5	0.5
11	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1	0.5	0.5
12	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1	0.5	0.5
13	Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке	1	0.5	0.5
14	Развитие общей моторики	1	0.5	0.5
15	Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов	1		1
16	Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов	1	0.5	0.5
17	Развитие общей моторики	1		1
18	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса	1	0.5	0.5
19	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1		1
20	Развитие мелкой моторики	1		1
21	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата	1	0.5	0.5
22	Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов.	1		1

23	Профилактика плоскостопия	1		1
24	Развитие растяжки.	1		1
25	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
26	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
27	Профилактика нарушений осанки	1		1
28	Развитие общей моторики	1		1
29	Развитие общей моторики	1		1
30	Профилактика нарушений осанки	1		1
31	Профилактика нарушений осанки	1		1
32	Развитие растяжки	1		1
33	. Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
34	Развитие растяжки	1		1
35	Развитие общей моторики	1		1
36	Профилактика нарушений осанки	1		1
37	Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы	1	0.5	0.5
38	Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов	1		1
39	Развитие растяжки	1		1
40	Развитие общей моторики	1		1
41	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
42	Профилактика плоскостопия/Работа с мышцами стоп	1		1
43	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1	0.5	0.5
44	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
45	Развитие растяжки	1	0.5	0.5
46	Развитие общей моторики	1		1
47	Развитие общей моторики	1		1
48	Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов	1	0.5	0.5
49	Профилактика нарушений осанки	1		1
50	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса	1	0.5	0.5
51	Развитие координации движений	1		1
52	Развитие координации движений	1		1
53	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата	1	0.5	0.5

54	Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов.	1		1
55	Профилактика плоскостопия	1		1
56	Развитие растяжки	1		1
57	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1		1
58	Профилактик нарушений осанки	1		1
59	Профилактика нарушений осанки	1		1
60	Профилактика нарушений осанки	1	0.5	0.5
61	Профилактика нарушений осанки	1		1
62	Профилактика нарушений осанки	1		1
63	Развитие растяжки	1		1
64	Развитие растяжки	1		1
65	Развитие координации движения	1	0.5	0.5
66	Развитие растяжки	1		1
67	Развитие координации движения	1		1
68	Профилактика плоскостопия	1		1
69	Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы	1	0.5	0.5
70	Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов.	1		1
71	Развитие растяжки.	1		1
72	Развитие растяжки.	1		1
	Итого:	72	13,5	58.5

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
1	Возраст	3-5 лет
2	Начало учебного года	сентябрь
3	Продолжительность учебного периода	36 недель
4	Продолжительность учебной недели	5 дней
5	Количество занятий в неделю	2 раза в неделю
6	Количество часов	72
7	Окончание учебного года	май
8	Период реализации программы	9 месяцев

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации детей:

- патриотическое воспитание;
- нравственно-духовное воспитание;
- познавательное воспитание;
- физкультурное и оздоровительное воспитание;
- социальное воспитание.

Цель - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества посредством физкультурно-оздоровительных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игра, беседа, соревнования.

Планируемым результатом воспитательной работы является сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа о правилах поведения, техники безопасности на занятии	Физическое и оздоровительное	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Подвижные игры, , приуроченные к праздничным дням	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Октябрь-май
3.	Беседа о понятии чувства долга и чести	Патриотическое воспитание, духовно-нравственное	В рамках занятий	Октябрь-май
4.	Беседа о проявлении доброжелательности друг к другу	Социальное	В рамках занятий	Октябрь-май

7.	Беседа о празднике «День защитника Отечества» Конкурс	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Февраль
9.	Открытое занятие для родителей	Социальное	В рамках занятий	Май

Список литературы.

Нормативные правовые акты

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

- Постановлением 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 РФ от 28.09.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 .Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и безопасности и (или) утверждения безвредности для человека фактов и среды обитания »

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Уставом и другими локальными актами МАДОУ ЦРР д/с №12

Для педагога дополнительного образования

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
15. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

18. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999