

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №11 “Цветик-семицветик”»**

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 11

“Цветик – семицветик”»

\_\_\_\_\_ О.В.Лушникова

Приказ №

\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности**

**«Здоровей-ка»**

для детей 3 - 5 лет

Срок реализации: один учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре:  
Верховинская Елена Васильевна

**г. Великий Устюг  
2024-2025 год**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» физкультурно-спортивной направленности.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электроннолучевое и «метало звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья). Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, я разработала программу физкультурно - оздоровительного кружка «Здоровей-ка»

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей и разработана для детей 3-5 лет.

## 2. Актуальность

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением), и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

**Цель программы:** воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки, создание условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

**Образовательные:**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**3. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:**

Отличительной особенностью программы является физическое воспитание младших дошкольников посредством разнообразных форм работы, способствующих развитию и совершенствованию детского организма: повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия по общей физической подготовке не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и направлены на оздоровление всего организма.

**4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 5 лет. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы.

**Возрастная характеристика контингента детей 3-4 года.**

3 – х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

**Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

### **5. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 32 часа (с октября по май)

### **6. Формы и режим занятий**

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, во вторую половину дня. Продолжительность занятий 20-25 мин. в соответствии с возрастом детей (СанПиН 2.4.1.2660-10). Занятия проводятся в физкультурном зале. Для работы используется спортивный инвентарь.

### **Расписание образовательной деятельности**

<b>Наименование услуги</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>День недели</b>	<b>Исполнитель</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3 - 5 лет «Здоровей-ка»	подгрупповая	19	вторник	Инструктор по физической культуре

### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

### **7. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно- оздоровительной работе с детьми.

### **8. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных диагностирования физической подготовленности и физического развития детей (октябрь и май). Диагностирование предполагает заполнение таблицы с определением уровня развития детей. (см. Приложения).

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями;

### 9. Учебный план

	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1.	Беседы	- «Береги свое здоровье» - «Красивые глазки»	2 час
2.	Практические занятия	«Попади мячом в цель», «Собери мячи», «Дорожка здоровья», «Работай в парах», «Ходи правильно», «Прокати карандаш», «Лошадка», «Отдыхай и расслабляйся» и др.	30 часов

### Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка»

Месяц.	Номер недели, занятия.	Тема занятия.	Задачи	Оборудование.
Октябрь	1 неделя	«Волшебная дорожка»	Формировать умение двигаться по массажной дорожке.	Массажная дорожка.
	2 неделя	«Работай в парах»	Учить выполнять передачи мяча руками в парах.	Резиновые мячи.
	3 неделя	«Волна», подвижная игра «По ровненькой дорожке»	Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке.	Массажная дорожка
	4 неделя	«Пружинка», подвижная игра «Догони мяч»	Учить выполнять пружинистые общеразвивающие упражнения.	Резиновые мячи.
Ноябрь	1 неделя	«Ходи правильно»	Упражнять в перешагивании через кубики на полу.	Кубики, массажные мячи.
	2 неделя	«Прокати карандаш»	Учить выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.	Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)

	3 неделя	«Лошадка» (пальчиковая гимнастика), п/и «Лошадка»	Стимулировать функциональное состояние организма	Массажная дорожка.
	4 неделя	«Кошечка» (зрительная гимнастика), п/и «Кот и воробушки»	Профилактика нарушения зрения.	Шапочки, маски.
Декабрь	1 неделя	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Гимнастические маты, коврики, массажные шарики
	2 неделя	«Держи равновесие»	Учить детей ходить по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.
	3 неделя	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки.	Коврики, маты, массажные шарики.
	4 неделя	Зрительная гимнастика «Паровоз», п/и «Поезд»	Профилактика нарушения зрения.	Картинки для зрительной гимнастики, веревка.
	5 неделя	«Собери мячи»	Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.	Резиновые мячи.
Январь	2 неделя	«В лесу», п/и «По тропинке»	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка
	3 неделя	«Ловкие ребята», п/и «Карусель»	Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость.	Обруч, ленты по количеству детей.
	4 неделя	«Дышим легко и тихо», «Поддувание бабочек»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Бумажные бабочки, привязанные к обручу.
Февраль	1 неделя	«Через ручеек», «По ровненькой дорожке»	Упражнять в прыжках в длину с места (25-30 см)	Веревки, расположенные на расстоянии 30 см.

	2 неделя	«Снежинка» (зрительная гимнастика) п/и «Попади в круг»	Профилактика нарушения зрения.  Обручи, мячи, снежинки.
	3 неделя	Пальчиковая гимнастика «Зайчик», п/и «С кочки на кочку»	Стимулировать функциональные состояния организма. Упражнять в прыжках, удерживать равновесие.
	4 неделя	«Ловкие ребята»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.
Март	1 неделя	«Веселые медвежата»	Учить ползанию по медвежьей, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.
	2 неделя	«Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по - лягушачьи».
	3 неделя	«Птички», п/и «Птички в гнездышках»	Упражнять в легких прыжках, сохранении равновесия.
	4 неделя	«Веселые грибочки», п/и «Найди, что»	Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать
			Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
			Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись звуки природы)
			Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.
			Маски-шапочки с изображением птиц
			Маски-шапочки с изображением грибов, веревка

		спрятано»	внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.	
Апрель	1 неделя	«Ежики», п/и «Найди свой цвет»	Упражнять в удерживании мяча стопой ноги.	Массажные мячики.
	2 неделя	«Веселые клоуны»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка
	3 неделя	«В зоопарке»	Упражнять в развитии и укреплении мышц спины и гибкости позвоночника.	Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.
	4 неделя	Зрительная гимнастика «Жучок», п/и «Пчелки»	Стимулировать функциональные состояния организма. Упражнять в легком беге.	Цветы на «клумбе», маски шапочки пчел.
Май	1 неделя	«Веселые туристы»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.
	2 неделя	«Ловкачи»	Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.
	3 неделя	«Попади мячом в цель»	Учить метать в цель резиновым мячиком. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча	Резиновые мячи, обручи.
	4 неделя	«Собери мячи» Подвижная игра «Прокати мяч в ворота»	Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки	Резиновые мячи.

## 10. Техники и приёмы работы

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

### Педагогические технологии, используемые в программе «Здоровей-ка»

#### 1. Здоровьесберегающие

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки).

Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

#### 2. Технологии развивающего обучения (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

#### 3. Игровые технологии (использование игровых персонажей).

## 11. Оценочные и методические материалы для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- Практические занятия проводятся в физкультурном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известными детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

• «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

• Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

• Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

• Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

• Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

• Использование диагностических методов — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного и итогового контроля.

На год обучения разработано методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в виде учебно-календарного плана.

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Флеш-карта	1 шт.
2	Музыкальный центр	1 шт.
3	Спортивная форма	по кол-ву детей
4	Спортивные снаряды: маты гимнастическая лестница гимнастические скамейки	1 шт. 2 шт. 2 шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"><li>• обручи, кольца разных размеров</li><li>• кегли</li><li>• гимнастические палки</li><li>• мячи</li><li>• скакалки</li><li>• ленточки</li><li>• гантели</li><li>• мячи массажные</li></ul>	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого по кол-ву детей

### 5. Список используемой литературы:

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения.- М.:Школьная Пресса,2007.-64с.
2. Галанова А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет).- М.: педагогическое сообщество России,2005.-96с.
3. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./ Авт.сост. Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. – Воронеж: ЧП лакоценин С.С., 200796с.

4. Соловьева Н.И., Челенко И.А. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры (Серия «Здоровый образ жизни»).- М.: Школьная Пресса,2007.- 96с.
5. Коновалова Н.Г., профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе – Волгоград: Учитель.- 63 с.
6. Подольская Е.И.: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Изд.2-е, испр.- Волгоград 6 учитель.-143с.
7. Козырева О.В., Лечебная физкультура для дошкольников: Пособие для инструкторов лечеб.физкультуры, воспитателей и родителей М.:Просвещение, 2003.-112с.
8. О.М.Литвинова, С.В.Лесина Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей.- Волгоград: Учитель.-58с.

Приложение

### *Мониторинг уровня освоения программы*

**Цель:** обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дополнительного образования.

**Задачи:**

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, сбор информации.

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты): диагностика физического развития; диагностика физической подготовленности; диагностика двигательной активности; диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (октябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** - является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами

понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** владеет главными элементами техники большинства движений.

Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх.

Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

#### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 1 б

Средний уровень: 2 б

Высокий уровень: 3 б

#### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений:

19-24 баллов - высокий уровень

13-18 баллов - средний уровень

8 -12 баллов - низкий уровень