

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10» Изобильненского городского округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)

356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский городской округ, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru

ПРИНЯТО:
на педагогическом Совете
МКДОУ «Детский сад № 10» ИГОСК
от 08.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ ИГОСК
«Детский сад № 10»
Е.А. Скоркина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность - физкультурно-оздоровительная

Уровень программы - стартовая

Возраст обучающихся 3-4 года

Срок реализации программы- 1года

Автор-составитель: воспитатель
высшей квалификационной категории
Коннова Екатерина Николаевна

г. Изобильный
2022 г

Пояснительная записка.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-

ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России»

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых

формреализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья.

Проблема программы

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста в условиях МКДОУ «Детский сад № 10» ИГОСК.

Новизна и практическое значение

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ «Детский сад № 10» ИГОСК в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на тренажерах, а также, упражнения с фитболами. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок!» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

Ожидаемые результаты

- В результате реализации данной программы будет предложена «Модель организации физической активности детей раннего и дошкольного возраста в

условиях ДОУ», как эффективное средство физического и психического развития ребенка.

- Развитие у воспитателей компетентностей в области физического и психического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

- Формирование родительской культуры в области воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста.

I.2. Цели Программы

Всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи Программы

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

I.4. Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .

3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

I.5. Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 -4 лет

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия 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.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

1.6. Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально сам выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» рассчитана на детей 3–7 лет. Этот возраст оптимальный этап для становления личности. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Наполняемость групп – 8-10- человек

Предполагаемый состав групп – дети одного возраста

Форма занятий-очная- одновременная работа со всеми учащимися;

Прием детей – свободный, дети группы «Кузнечики».

Срок реализации программы и объем учебных часов

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» рассчитана на 1 года обучения, общее количество часов 36

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МКДОУ «Детский сад № 10» ИГОСК:

1-й год – занятие в неделю 1 учебный час (15 минут) в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» всего 36 занятий;

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

-методы развития силы

-метод повторных усилий;

-метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (1 год обучения-стартовый)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Мониторинг навыков и умений воспитанников на начало и конец года	1	1		тестирование
2.	Раздел «Формирующие виды двигательной деятельности»	5	1,5	3,5	
3.	Общая физическая подготовка	5	1,5	3,5	
4.	Развитие двигательных качеств	4	0,8	3,2	
5.	Гимнастика на фитболах	2	0,8	1,2	
6.	Тренажёры	3	1,2	1,8	
7.	Игры	15	3	12	
9.	Мониторинг навыков и умений воспитанников на конец года	1	1		тестирование
	Итого:	36	10,8	25,2	

1. Мониторинг навыков и умений воспитанников на начало года

При работе над данной программой предусмотрены следующие формы диагностики. **Вводная** (первичная) диагностика проводится педагогами на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня развития детей, их воспитанности в форме диагностического упражнения и педагогического наблюдения. (2 часа)

2. Раздел «Формирующие виды двигательной деятельности» Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. (5час)

3. Раздел «Общая физическая подготовка» Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса (5часов)

4. Раздел «Развитие двигательных качеств» Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д (4 часа)

5. Раздел «Гимнастика на фитболах» Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. (2 часа)

6. Раздел «Тренажёры» Упражнения на тренажёрах (3 часа)

7. Раздел «Игры» Подвижные игры(Общего характера, специального характера, игры с фитболами) (15часав)

Кадровое обеспечение.

В реализации данной программы с обучающимися работает один педагог Коннова Екатерина Николаевна, педагог высшей квалификационной категории

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогический анализ по результатам просмотра, грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в профильных конкурсах и выставках; статьи и методические разработки педагога.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые мероприятия, совместное развлечение с родителями,

2.4. Оценочные материалы:

- тесты для определения уровня знаний и освоения учебного материала
(Приложение №3)

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 3-4 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 3-4 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корригирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Бегающая по волнам», «Скамья для пресса», мини батуты.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног. Проводится самомассаж в игровой форме.

Организация образовательного процесса – очная.

Методы воспитания:

- поощрение;
- мотивация;
- упражнение

Форма организации образовательного процесса - групповая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
 2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
 3. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
 4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
 5. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
 6. Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование. Издательство «Учитель» 2010г
 7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. М., «Мозайка-Синтез» 2014
 8. Сочеванова Е.А. Комплексы гимнастики для детей. Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2009.
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
 - физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
 - демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка

А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г

Н.А.Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011

Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

З.И. Береснева «Здоровый малыш» Творческий Центр Москва 2003г

Приложение 1

Календарный учебный график
Первый год обучения-стартовый

№ п\п	число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		сентябрь	15.50-16.05	беседа	1	Мониторинг навыков и умений воспитанников на начало года	Групповая комната	Осмотр, тестирование
2.		сентябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«Осень»</u>	Групповая комната	наблюдение
3.		сентябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Листопад»</u>	Групповая комната	наблюдение
4.		сентябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Береги своё здоровье»</u>	Групповая комната	наблюдение
5.		октябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Во саду ли, в огороде”»</u>	Групповая комната	наблюдение
6.		октябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Весёлые матрёшки»</u>	Групповая комната	наблюдение
7.		октябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«В лесу»</u>	Групповая комната	наблюдение
8.		октябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Почему мы двигаемся</u>	Групповая комната	наблюдение
9.		ноябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«Зарядка для хвоста»</u>	Групповая комната	наблюдение
10.		ноябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>На прогулку мы идем</u>	Групповая комната	наблюдение

11.		ноябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Ребята и зверята</u>	Групповая комната	наблюдение
12		ноябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Мамины помощники</u>	Групповая комната	наблюдение
13		ноябрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Как у нас в квартире «</u>	Групповая комната	наблюдение
14		декабрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Зима пришла</u>	Групповая комната	наблюдение
15		декабрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Ловкие ножки</u>	Групповая комната	наблюдение
16		декабрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«Новый год у зверей</u>	Групповая комната	наблюдение
17		декабрь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Нам мороз не почем</u>	Групповая комната	наблюдение
18		январь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Страна здоровья</u>	Групповая комната	наблюдение
19		январь	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«Ровные спинки</u>	Групповая комната	наблюдение
20		январь	15.50-16.05	досуг	1	Зимние приключения в «Стране сказок»	Спорт зал	Фото отчет
21		февраль	15.50-16.05	Практическое	1	<u>«Мы куклы</u>	Групповая комната	наблюдение
22		февраль	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Мы веселые ребята</u>	Групповая комната	наблюдение
23		февраль	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Путешествие в страну Смешариков</u>	Групповая комната	наблюдение
24		февраль	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Поможем Буратине</u>	Групповая комната	наблюдение
25		март	15.50-16.05	Практическое	1	<u>В парке</u>	Групповая комната	наблюдение
26		март	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Отгадай загадки</u>	Групповая комната	наблюдение
27		март	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Тренировка для рук и</u>	Групповая	наблюдение

						<u>НОГ</u>	комната	
28		март	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Ждем в гости птиц</u>	Групповая 1комната	наблюдение
29		апрель	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Бегут ручьи</u>	Групповая комната	наблюдение
30		апрель	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Веселый колобок</u>	Групповая комната	наблюдение
31		апрель	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Цирк зажигает огни</u>	Групповая комната	наблюдение
32		апрель	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Будь здоров</u>	Групповая комната	наблюдение
33		май	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Весна, весна на улице</u>	Групповая комната	наблюдение
34		май	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Цветочная страна</u>	Групповая комната	наблюдение
35		май	15.50-16.05	Практическое	1	<u>Весёлая тренировка</u>	Групповая комната	наблюдение
36		май	15.50-16.05	Беседа	1	Мониторинг навыков и умений воспитанников на конец года	Групповая комната	Осмотр, тестирование

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (1 год обучения-стартовый)

СЕНТЯБРЬ

Занятие №1 «Осень»

Теория: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесия.

Практика: Ходьба и бег за воспитателем «стайкой» в прямом направлении, в руках игрушка. Игра малой подвижности «Часики». Ходьба между двумя линиями(расстояние 25 см). « Пойдем по дорожке» после дождика кругом лужи, будем идти по дорожке чтобы не замочить ножки.. П/и « Беги ко мне».

№2 «Листопад»

Теория: упражняться ходьбе и беге в прямом направлении за воспитателем; прыгать на двух ногах на месте.

Практика: Ходьба и бег «стайкой». Прыжки на двух ногах на месте (2-3раз), вокруг предмета. ОРУ с листиками. Игра «По ровненькой дорожке»

№3 «Дождь»

Теория: развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учится энергично отталкивать мяч при прокатывании; по сигналу «дождь» - останавливаемся, говорим «Кап-кап-кап!» по сигналу «солнышко» бежим по кругу.

Практика: ходьба и бег в колонне по одному; ОРУ с мячом. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». П/и «Наседка и цыплята»

ОКТЯБРЬ

№1 «Во саду ли, в огороде»»

Теория: сохраняем равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; по сигналу «Лягушки» останавливаемся и присаживаемся на корточки, затем поднимаемся и продолжаем ходьбу.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ. Игра «Угадай, кто кричит?». Основные виды движений: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие «Пойдем по мостику» П/И «Птички и птенчики»

№2 «Весёлые матрёшки»

Теория: Прыгать приземляясь на полусогнутые ноги мягко как зайки; прокатывать мяч друг другу. Ходить на носочках и пяточках

Практика: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. ОРУ с платочками. Основные виды движений: Прыжки из обруча в обруч, прокатить мяч между обручами. П/и «Поймай комара»

№3 «В лесу»

Теория: ходьба и бег с остановкой по сигналу «ворона» останавливаемся, говорим «Кар-кар-кар!» , «зайчик» прыгаем как зайчики. Выполняем игровые задания с мячом.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную , с выполнением сигналов. ОРУ с шишками .Основные виды движений:

прокатывание мяча в прямом направлении, ползание между предметами не задевая их. П/И «Зайка серый умывается»

№4 Почему мы двигаемся

Теория: бег и ходьба по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; ползать на четвереньках и упражняться в равновесии.

Практика: ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом, ходьба и бег в чередовании. ОРУ на стульчиках. Основные виды движений: Лазание по шнур, равновесие «пробеги – не задень» П/И «Кот и воробушки».

НОЯБРЬ

№1 «Зарядка для хвоста»

Теория: ходьба по ограниченной площади опоры, приземлятся на полусогнутые ноги в прыжках.

Практика: ходьба и бег с чередованием по сигналу воспитателя. Комплекс корригирующей гимнастики. Основные виды движений: Равновесие «В лес по тропинке» ходьба по доске(ширина 25 см, длина 2-3), прыжки «Зайки – мягкие лапочки) Игра «Где спрятался зайчонок» .П/И «Мыши и кот»

№2 «На прогулку мы идем»

Теория: ходьба по кругу между кубиками, прокатывать мяч между предметами, упражняться в ползании.

Практика: Разминка «Весёлые ножки», ходьба и бег по кругу. ОРУ с флажками. Основные виды движений: ползание – игра «Паучки»;равновесие- ходьба по доске; прокатывание мячей «Точный пас».П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

Теория: ходьба с выполнением задания- на слово «Зайки» -прыжки, на «Лягушки»- присесть руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу, на «Ребята» остановиться; упражняться в ползании, равновесии.

Практика: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; Ритмический танец «Зарядка для хвоста». Основные виды движений: Ползание « Проползи –не задень»- между предметами; равновесие ходьба по ограниченной поверхности. Игра «Петушок» П/и «Мыши в кладовой»

№4« Мамины помощники»

Теория: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «лошадки»- высоко поднимаем колени, руки на пояс. Бег – руки в стороны «стрекозы».Прыжки – приземляемся на полусогнутые ноги; развивать координацию движений и глазомер.

Практика: Ходьба и бег с выполнением задания; ОРУ с обручем. Основные виды движений: прыжки «Через болото»; прокатывание мячей по ориентирам (шнуры, кубики). Игр. упражнение «Встань правильно».Игра «Каравай» . П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1 «Зима пришла»

Теория: Ходить и бегать в рассыпную по команде « На прогулку»; развивать ориентировку в пространстве, устойчивое положение в прыжках.

Практика: ходьба и бег в колонне по одному, по команде «на прогулку» ходьба в рассыпную. ОРУ с кубиками. Основные виды движений: равновесие – «Пройди – не задень»; прыжки «зайки –попрыгайки». П/и «Найди себе место». Ритмический танец «Зимушка-зима»

№2 « Как у нас в квартире»

Теория: ходить и бегать выполняя задания «Самолеты»- бег в рассыпную, покачивая руками; прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывать мяч.

Практика: ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. ОРУ с мячом. Основные виды движений: прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу. Комплекс корригирующих упражнений. П/И «Кролики»

№3 «Ловкие ножки»

Теория: ходьба и бег с остановкой по сигналу «Воробушки» произносим «чик-чирик»; группироваться при лазании под дугу.

Практика: ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу; ОРУ с ленточками. Основные виды движений: прокатывание мяча между предметами – игр. упражнение «Не упусти»; ползание по дугу «Проползи- не задень». П/и «Найди себе место». П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Новый год у зверей»

Теория: ходьба и бег по сигналу «На прогулку» разбегаемся по залу, «идем на праздник» -строимся друг за другом. ходить по мостику; Сухой бассейн

Практика: ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу в рассыпную; ОРУ на стульчиках. Комплекс упражнений на дыхание «Каша кипит». Основные виды движений: равновесие – «Пройди по мостику». П/И «Мороз красный нос». Игр. малой подвижности «Найди елку». Упражнения в сухом бассейне «Воронки».

ЯНВАРЬ

№1 «Нам мороз не почем.»

Теория: ходьба с выполнением задания «Великаны» идем на носочках, руки вверх, переходим на обычную ходьбу. Ходьба по ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Практика: ходьба и бег в чередовании. ОРУ с снежинками; упражнение на дыхание «Подуй на снежинку». Игра «Бегите к елке». Основные виды движений: равновесие «Пройди –не упади», прыжки «Из сугроба –в сугроб» .П/И « Зайка серенький сидит...»

№2 « Страна здоровья»

Теория: бег с ориентировкой – по «краешку полянке», прыгать между предметами на двух ногах, прокатывать мячи большого размера – «фитболы»

Практика: игровое упражнение «На полянке». ОРУ с косичками. Упражнение «Ровная спина». Упражнение «Здоровые ножки». Основные

виды движений: прыжки «зайки- прыгуны»; прокатывание больших мячей (фитболов) между предметами. П/и «Мыши в кладовой»

№3 «Ровные спинки»

Теория: ходить парами по кругу, по сигналу «Ладушки» хлопают в ладоши; прокатывать мяч большого размера.

Практика: Упражнение «Ходьба парами». ОРУ с кубиками. Основные виды движений: прокатывание «Прокати –поймай»; координация движений «Медвежата». П/И «Найди свое место».

ФЕВРАЛЬ

№1 «Мы куклы»

Теория : Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

Практика: ходьба и бег вокруг предметов; ОРУ с платочками ;Основные виды движений. Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см, Прыжки. «С пенька на пенек». Подвижная игра «Найди свой цвет». Ритмический танец «Куклы»

№2 «Мы веселые ребята»

Теория: Упражнять детей в ходьбе и беге, по сигналу «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

Практика: бег и ходьба с выполнением заданий; ОРУ с мячиками; Основные виды движений: Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». П/ и «Воробышки в гнездышках». П/и «Мы веселые ребята»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

Теория: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

Практика: Ходьба и бег за воспитателем; ОРУ с колечками; основные виды движений :Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола на высоте 50 см от пола. раз. П /и «Воробышки и кот». Комплекс упражнений на фитбол-мячах.

№4 «Поможем Буратино»

Теория: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

Практика: Ходьба и бег враспынную в чередовании; ОРУ; Основные виды движений: Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие- «переход по мостику»; Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). Комплекс упражнений на фитбол-мячах, П/и «Найди себе место»

МАРТ

№1 «В парке»

Теория: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

Практика: ходьба по кругу, затем бег и ходьба по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. ОРУ с кубиками; основные виды движений: «Ровным шагом», прыжки «Змейкой», Упражнение «Пройди через болото» П/ и «Кролики».

№2 «Отгадай загадки»

Теория: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

Практика: Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, Ходьба и бег проводятся в чередовании. ОРУ с косичками; Упражнения на фитбол – мячах П/И «Заводные игрушки» Основные виды движений: Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки». Игра «найди свой цвет».

№3 «Тренировка для рук и ног»

Теория: Развивать умение действовать по сигналу «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». . Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

Практика: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег чередуются; ОРУ с мячом; основные виды движений: «Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». П/и «Зайка серый умывается».

№4 “ Ждем в гости птиц”

Теория: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Практика: Ходьба и бег между предметами; ОРУ с ленточками; Основные виды движений: Ползание «Медвежата». Равновесие. Ходьбу по гимнастической скамейке. Игра «Кто как кричит» П/ и «Воробушки и автомобили».

АПРЕЛЬ

№1 «Бегут ручьи»

Теория: ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Практика: Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. ОРУ с кубиками; основные виды движений: Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку». Игра «Тишина», «Дорожка здоровья», Упражнения на тренажёрах П/И «Лохматый пес»

№2 «Веселый жуки»

Теория: Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий по сигналу «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Практика: Ходьба в колонне по одному; Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений; ОРУ ; основные виды движений: Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. «Точный пас». П/ и «По ровненькой дорожке».

№3 «Цирк зажигает огни»

Теория: ходьба и бег с выполнением заданий. По сигналу «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

Практика: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ОРУ с кеглями; основные виды движений: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». П/ игра «Мы топаем ногами». Упражнения на тренажёрах П/И «Карусель»

№4 «Будь здоров»

Теория: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком; ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Практика: Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Бег по кругу»; ОРУ; основные виды движений: Ползание «Проползи – не задень Равновесие «По мостику». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Упражнения на тренажёрах. П/И «Найди, что спрятано»

МАЙ

№1 «Весна, весна на улице»

Теория: ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

Практика: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ОРУ на скамейки с кубиками. Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. П/ и «Мыши в кладовой». Игра «Где спрятался мышонок?».

№2 «Цветочная страна»

Теория: беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах. П/игра «Воробышки и кот».

№3 « В лесу»

Теория: «Пчелки!» – выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переход к ходьбе врассыпную; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

Практика: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; ОРУ с кольцами; основные виды движений: Лазание на наклонную лесенку; в ловле мяча. П/ и «Коршун и наседка». П/И «Кто быстрее»

№4 Весёлая тренировка

Теория: Ходьба с выполнением заданий по сигналу; прыжки на полусогнутые ноги, равновесие, лазание по гимнастической скамейке.

Практика: Ходьба в колонне по одному; упражнения на фитболе - покачивания на мяче в положении лежа на спине; п/ и «Волк во рву»; дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1й год	01.09.2022	31.05.2023	36	36	36	1 раз в неделю. 1 час	20.05-31.05.23

Приложение 3

Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной программе «Здоровячек»

Диагностические задания

Диагностическая карта обследования.

Навыки оздоровления.

1. Номер по порядку.

2. Ф.И. ребенка.

3. Навыки и умения оздоровления:

- точечный массаж, самомассаж;
- закаливание водой (лицо, шея, уши, руки до локтя);
- промывание носа проточной водой.

4. Опорно-двигательный аппарат:

- удержание спины 10 секунд;
- захват и удержание предмета между стоп из и.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки
назад в упоре – 10 сек.

5. Навык контроля осанки:

- выполнение правильной осанки в течении занятия, метод наблюдения.

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге.
Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

Критерии оценки:

Высокий уровень – ребенок выполняет все элементы упражнения без ошибок, самостоятельно;

Средний уровень – ребенок выполняет упражнение с помощью инструктора, допускает одну ошибку;

Низкий уровень – ребенок выполняет упражнение, допуская более двух ошибок.

Используемая литература:

1. О.Н. Моргунова. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж 2005 г.
 2. Шишова С.В. Диагностика физического развития детей дошкольного возраста, Тамбов 1995 г.
 3. Т.И. Осокина. Физическая культура в Д/С. Издательство «Просвещение», 1986 г.
 4. О.Н.Моргунова. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж, 2007 г.
- Точечный массаж по А. А. Уманской.
5. Т.С.Комарова. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу.

