

**Администрация городского округа «Город Калининград»  
комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 59**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024 г.  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Утверждена  
приказом заведующего  
МАДОУ д/с № 59  
О. В. Мех  
№ 215-о от 30.08.2024 г.

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

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
инструктор  
по физической культуре  
Мельников Евгений Андреевич  
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

Программа «Здоровячок» представляет собой комплекс заданий и упражнений на развитие выносливости, укрепление корсета и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, развитие двигательной активности детей.

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.** В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Общая физическая подготовка – система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие

Физические упражнения – двигательные, целенаправленные сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения программы** ознакомительный.

### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Практическая значимость образовательной программы:** в ходе освоения программы у детей будет развиваться двигательная активность, координация движений, интерес к активному образу жизни.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы:**

- принцип наглядности – предполагает использование наглядного материала (наглядных картинок, материала, оборудования, образца), которые позволяют увидеть образец действий, понять принцип действий);
- принцип сознательности и активности – предполагает развитие устойчивого интереса и активное участие в занятиях;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям детей;
- принцип постепенного повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательных навыков.

### **Отличительные особенности образовательной программы.**

- В данной программе используются упражнения с различным нестандартным оборудованием.
- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Программа направлена на приобщение детей к активному образу жизни, заботе о здоровье.

### **Цель образовательной программы:**

Укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки, и приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Задачи образовательной программы:**

- Образовательные (охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа; формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков; формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями);
- Развивающие (развитие кругозора, развитие представлений о своем теле);
- Воспитательные (воспитание уважительного отношения к физической культуре, воспитание потребности к здоровому образу жизни; выработка привычки к соблюдению режима).

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:** данная программа предназначена для детей 4-5 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-25 человек.

**Форма обучения** - очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут.

### **Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 36 часов.

Аудиторная нагрузка составляет 36 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется с 16 сентября по 31 мая (аудиторные занятия).

### **Основные методы обучения:**

- наглядный (показ педагога, рассматривание дидактических картинок, рассматривание оборудования);
- словесный (беседа по теме, рассказ педагога, инструкции);
- практический (разминка, общеукрепляющие упражнения, упражнения на развитие координации движений).

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В результате освоения программы дошкольник:

- Познакомится с техникой безопасности на занятиях,
- Будут развиваться навыки правильного выполнения физических упражнений,
- Будет развиваться координация движений, улучшится осанка,
- Будет повышаться физическая активность и интерес к занятиям по физической культуре.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Применяется педагогическая диагностика. Отслеживаются: ребенок

- творчески мыслит;
- координированно выполняет последовательно действия;
- проявляет интерес к двигательной деятельности;
- понимает инструкции педагога и может действовать самостоятельно;
- умеет взаимодействовать с другими детьми во время занятий (проявляет коммуникативные навыки).

Оценка осуществляется по 5-балльной системе педагогом.

Уровень теоретических и практических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал, требуется помощь и контроль педагога в выполнении заданий.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но требуется помощь педагога в отдельных заданиях.

Высокий уровень. Обучающийся способен самостоятельно четко и выполнить цепочку действий и достигнуть поставленной цели.

0-1 до 2 баллов выставляется - «ребенок имеет затруднения при выполнении заданий»;

от 3 баллов – «ребенок справляется с заданием с помощью педагога»;

от 4 до 5 баллов – «ребенок самостоятельно справляется с заданием».

**Формы подведения итогов реализации программы:** открытые занятия.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **1) Материально-технические условия реализации образовательной программы**

Гимнастические скамейки

Маты

Мячи, обручи, скакалки

Барьеры

Полусферы

Ребристая дорожка

Канат

Коврики для стоп

Гантели детские

#### **2) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин

Информационные материалы на сайте, посвященные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

### **3)Кадровые условия**

Воспитатель

### **4)Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения

## Учебный план

№	Разделы программы/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	1	Выполнение инструкций, практические задания
2	Объяснение техники безопасности в разминочном зале, при выполнении упражнений.	1	-	1	Выполнение инструкций, упражнения
3	Общefизическая подготовка а) развитие общей выносливости; б) профилактика плоскостопия.	6	-	6	Выполнение инструкций, упражнения, дыхательная гимнастика
4	Общefизическая подготовка. Обучение техники выполнения упражнений.	8	0,5	7,5	
5	Опорно-двигательный аппарат. Укрепление мышц спины.	8	-	8	
6	Опорно-двигательный аппарат. Укрепление мышц живота.	8	-	8	Упражнения, проверочные задания
7	Опорно-двигательный аппарат. Укрепление мышц шеи.	4	-	4	
	ИТОГО	36	1	35	

## Содержание образовательной программы

№	Тема	Задачи	Методы и приемы	Материалы и оборудование
1	Вводное занятие.	1.Укреплять здоровье детей. 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать настроение.	Наглядный Словесный Практический	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
2	Объяснение техники безопасности в разминочном зале, при выполнении упражнений	1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2.Обучение самовыражению 3.Формирование правильной осанки	Наглядный Словесный Практический	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные
3	Общефизическая подготовка. а) развитие общей выносливости б) профилактика плоскостопия	. 1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовытяжению. 3.Формирование правильной осанки.	Наглядный Словесный Практический	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, мячи.
4	Общефизическая подготовка. Обучение техники выполнения упражнений	1.Укреплять здоровье детей. 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память, настроение.	Наглядный Словесный Практический	Музыка, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки.
5	Опорно-двигательный аппарат. Укрепление мышц спины.	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовытяжению 3.Формирование правильной осанки	Наглядный Словесный Практический	Магнитофон, мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска, батут.
6	Опорно-двигательный аппарат. Укрепление мышц живота.	1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2.Обучение самовытяжению 3.Формирование правильной осанки	Наглядный Словесный Практический	Музыка, маты, обручи, скакалки, канат, ребристая доска, Батут
7	Опорно-двигательный аппарат.	1.Развитие физических качеств. 2.Обучение	Наглядный Словесный Практический	Музыка, обручи, мяч и полусферы массажные

	Укрепление мышц шеи.	самовыражению. 3.Формирование правильной осанки.		
Итого				36

### Календарный учебный график:

1. Календарный год длится с 16 сентября по 31 мая (аудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 16 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Комплектование групп – с 1 сентября по 16 сентября т.г.

4. Календарь аудиторных занятий

Периоды	Даты	Количество недель
1 полугодие	16.09 -31.12	16
Промежуточная диагностика	16.09-20.09	-
Зимние праздники	01.01 - 09.01	2
2 полугодие	10.01 -31.05	20
Итоговая диагностика	25.05 -31.05	-
Всего аудиторных недель	-	<b>36</b>

5.Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной нагрузки на одну группу – 1 час в неделю, что составляет 36 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

6.Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период занятия по данной программе не проводятся.

7.Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

### Рабочая программа воспитания

Цель: формирование активной и здоровой личности ребенка.

Особенности организации воспитательного процесса:

- занятие по интересам детей среднего дошкольного возраста;
- воспитание социально-коммуникативных навыков взаимодействия с другими детьми, развитие чувства взаимопомощи, поддержки друг друга;
- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность;
- организация открытых мероприятий и фотоотчета по воспитательной работе.

Используемые формы воспитательной работы:

- конкурс,

- соревнования,
- игры,
- беседа,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям, сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Направление воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа «Для чего нужно делать зарядку», «Заниматься физкультурой»	Нравственное и духовное воспитание, интеллектуальное воспитание, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа «Виды спорта»	Нравственное, духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Ноябрь
4.	Новогодние соревнования	Воспитание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	декабрь
5.	Беседа «Я защитник Родины». Соревнование к 23 февраля и 8 марта	Воспитание семейных ценностей, гражданско-патриотическое, духовное и нравственное воспитание	В рамках занятий	Февраль – май
6.	<b>Открытое занятие для родителей</b>	Интеллектуальное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	май

### Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ Государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и перспективу до 2026 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
9. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
10. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
11. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.

12. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
13. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
14. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

