

Управление образования администрации города Свободного
муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 7 города Свободного
(МДОАУ д/с № 7 г. Свободного)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного
Протокол № 2/1 от 25.03. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного
 Т.В. Погорелова
Приказ № 45 от « 25 » 03 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 5 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год (74 часа)
Уровень: ознакомительный

Составитель программы:
Ахмадиярова Эльвина Ильшатовна,
инструктор по физической культуре

г. Свободный
2025 год

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи.....	8
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно–педагогических условий	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	21
2.3 Формы аттестации.....	23
2.4 Оценочные материалы	24
2.5 Методические материалы	24
2.6 Рабочая программа воспитания.....	24
2.7 Календарный план воспитательной работы.....	26
Список литературы	27
Приложение № 1	29
Приложение № 2	30
Приложение № 3	31
Приложение № 4	32
Приложение № 5	33
Приложение № 6	34
Приложение № 7	35

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая документация:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

2. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

3. Федеральный закон РФ от 31.06.2020 № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273);

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»;

8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе

включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений);

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года 4 (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

10. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

11. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

13. Правительство Амурской области Распоряжение от 09.11.2022 № 646-р «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Амурской области»;

14. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Амурской области «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» - Утверждены на заседании Ученого совета протокол №1 от 24.02.2022.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной программе «Здоровячок». Программа развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

«Здоровячок» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, обще-развивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на

занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, физическая активность – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детская гимнастика - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Программа «Здоровячок» рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте 5 лет. К занятиям по данной программе привлекаются дети с задержкой психического, физического развития по желанию родителей, по рекомендации педиатра и по решению психолого-медико-педагогической комиссии. Условия набора детей в группу: зачисляются дети, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

Наполняемость группы: 12 детей.

Объём программы, срок освоения

Срок реализации программы 1 год.

Объём программы 74 часа.

Продолжительность одного академического часа 30 минут.

Форма обучения

Форма обучения: очная

Уровень программы

Программа имеет ознакомительный уровень.

Особенности организации образовательного процесса

Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и так далее.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод повторных упражнений, игровой метод, круговой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Организационные формы обучения

Организация обучения: групповая и индивидуальная.

Группа формируется из обучающихся одного возраста 5 лет.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Режим занятий

Занятия проводятся с сентябрь по май, очно 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

1.2 Цель и задачи

Цель: создание условий для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических, интеллектуальных и нравственных качеств ребёнка.

Задачи:

- обучать двигательным умениям и навыкам, и правильному дыханию;
- развивать двигательные способности, и формировать мышечный тонус;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность и укреплять здоровье.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество детей			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	12	1	11	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3	Комплекс основных видов движения (ОВД)	33	2	31	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	12	1	11	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5	Подвижные игры и эстафеты	13		13	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,

					анализ движений)
6	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
	Итого:	74	5	69	

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (1 час):

Теория: Знакомство обучающихся с планами и общеразвивающей программой на учебный год. Знакомство с правилами по ТБ, ПДД, ППБ. Правила поведения на занятиях. Форма одежды.

Практика: Коммуникативная игра «Давайте познакомимся» на знакомство и сплочение группы.

Раздел 2. Комплекс ОРУ-13 часов

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Раздел 3. Комплекс ОВД-33 часа

1. Нарушение осанки

Теория: Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений.

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают попластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие», ходьба на носках, карлик - согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

2. Плоскостопию – нет!

Теория: Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы;
- развитие мышц конечностей;
- формирование свода стопы;

- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы;
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног;
- биологически активные точки, находящиеся на ногах;
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

3. Ритмичная гимнастика

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел 4. Оздоровительные и дыхательные упражнения-13 часов

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты-12 часов

Практика: Игры и эстафеты на внимание, развитие подвижности и ориентации в зале: «Мяу», «Лягушки», «День и ночь», «Кошки и мышки», «Рыбак», «Зайцы и волк», «Мышеловка». Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской расстановкой и собиранием предметов. Метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом: «Кузнечик», «Гусеница», «Двойки», «Гуси», «Приставка», «Лошадки», «Прыг-скок».

Раздел 6. Итоговое занятие-2 часа

Практика: Подведение итогов выполнения содержательной части программы, анализ личных достижений обучающихся.

1.4 Планируемые результаты

По окончании реализации программы обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

- будут владеть двигательным умениям и навыкам, и будут правильно выполнять упражнения на дыхание;
- будут развиты двигательные способности, и будут сформирован мышечный тонус;
- будет сформирована потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, будут сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2025	26.05.2026	37	74	74	2 раза в неделю по 30 мин

Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Кол. часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09	16:20-16:50	1	Урочная	Здравствуй, детский сад!	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2	Сентябрь	4.09	16:20-16:50	1	Урочная	Здравствуй, детский сад!	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3	Сентябрь	9.09	16:20-16:50	1	Урочная	Урожай (Овощи, фрукты)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4	Сентябрь	11.09	16:20-16:50	1	Урочная	Урожай (Овощи, фрукты)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5	Сентябрь	16.09	16:20-16:50	1	Урочная	Урожай (Грибы, ягоды)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6	Сентябрь	18.09	16:20-16:50	1	Урочная	Урожай (Грибы, ягоды)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7	Сентябрь	23.09	16:20-16:5	1	Урочная	Ребятам о зверятах (домашние животные)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

8	Сентябрь	25.09	16:20-16:5	1	Урочна я	Ребятам о зверятах (домашние животные)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
9	Сентябрь	30.09	16:20-16:50	1	Урочна я	Ребятам о зверятах (дикие животные)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
10	Октябрь	02.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Ребятам о зверятах (дикие животные)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
11	Октябрь	07.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Краски осени (Деревья и растения осенью)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
12	Октябрь	09.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Краски осени (Деревья и растения осенью)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
13	Октябрь	14.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Здоровейка (тело человека)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
14	Октябрь	16.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Здоровейка (тело человека)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
15	Октябрь	21.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Гардероб (одежда, обувь, головные уборы)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
16	Октябрь	23.10	16:20-16:50	1	Урочна я	Гардероб (одежда, обувь, головные уборы)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

17	Октябрь	28.10	16:20-16:50	1	Урочная	Посуда, этикет	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
18	Октябрь	30.10	16:20-16:50	1	Урочная	Посуда, этикет	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
19	Ноябрь	04.11	16:20-16:50	1	Урочная	Мой дом. Мебель, бытовые приборы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
20	Ноябрь	06.11	16:20-16:50	1	Урочная	Мой дом. Мебель, бытовые приборы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
22	Ноябрь	11.11	16:20-16:50	1	Урочная	День рождения деда мороза	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
23	Ноябрь	13.11	16:20-16:50	1	Урочная	День рождения деда мороза	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
24	Ноябрь	18.11	16:20-16:50	1	Урочная	Зимушка-зима!(Изменения в природе, одежда, обувь, головные уборы.)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
25	Ноябрь	20.11	16:20-16:50	1	Урочная	Зимушка-зима!(Изменения в природе, одежда, обувь, головные уборы.)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

26	Ноябрь	25.11	16:20-16:50	1	Урочная	Город мастеров (профессии)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
27	Ноябрь	27.11	16:20-16:50	1	Урочная	Город мастеров (профессии)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
28	Декабрь	02.12	16:20-16:50	1	Урочная	Спорт (зимние виды спорта) Зимние забавы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
29	Декабрь	04.12	16:20-16:50	1	Урочная	Спорт (зимние виды спорта) Зимние забавы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
30	Декабрь	09.12	16:20-16:50	1	Урочная	Транспорт ПДД	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
31	Декабрь	11.12	16:20-16:50	1	Урочная	Транспорт ПДД	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
32	Декабрь	16.12	16:20-16:50	1	Урочная	Новогодняя игрушка. Новогодний калейдоскоп	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
33	Декабрь	18.12	16:20-16:50	1	Урочная	Новогодняя игрушка. Новогодний калейдоскоп	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

34	Декабрь	23.12	16:20-16:50	1	Урочная	Семейные традиции. Народные традиции и культура (игрушки, посуда)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
35	Декабрь	25.12	16:20-16:50	1	Урочная	Семейные традиции. Народные традиции и культура (игрушки, посуда)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
36	Январь	13.01	16:20-16:50	1	Урочная	В гостях у сказки	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
37	Январь	15.01	16:20-16:50	1	Урочная	В гостях у сказки	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
38	Январь	20.01	16:20-16:50	1	Урочная	Зимующие птицы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
39	Январь	22.01	16:20-16:50	1	Урочная	Зимующие птицы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
40	Январь	27.01	16:20-16:50	1	Урочная	В гостях у сказки	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
41	Январь	29.01	16:20-16:50	1	Урочная	В гостях у сказки	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

42	Февраль	03.02	16:20-16:50	1	Урочная	Маленькие исследователи	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
43	Февраль	05.02	16:20-16:50	1	Урочная	Маленькие исследователи	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
44	Февраль	10.02	16:20-16:50	1	Урочная	Азбука безопасности	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
45	Февраль	12.02	16:20-16:50	1	Урочная	Азбука безопасности	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
46	Февраль	17.02.	16:20-16:50	1	Урочная	Наши папы – brave солдаты	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
47	Февраль	19.02	16:20-16:50	1	Урочная	Наши папы – brave солдаты	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
48	Февраль	24.02	16:20-16:50	1	Урочная	Народные традиции, проводы зимы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
49	Февраль	26.02	16:20-16:50	1	Урочная	Народные традиции, проводы зимы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
50	Март	03.03	16:20-16:50	1	Урочная	Весна шагает по планете (изменения в природе)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

51	Март	05.03	16:20-16:50	1	Урочная	Весна шагает по планете (изменения в природе)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
52	Март	10.03	16:20-16:50	1	Урочная	Семейные праздники. Наши мамы.	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
53	Март	12.03	16:20-16:50	1	Урочная	Семейные праздники. Наши мамы.	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
54	Март	17.03	16:20-16:50	1	Урочная	Музей, театры	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
55	Март	19.03	16:20-16:50	1	Урочная	Музей, театры	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
56	Март	24.03	16:20-16:50	1	Урочная	Подводный мир	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
57	Март	26.03	16:20-16:50	1	Урочная	Подводный мир	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
58	Март	31.03	16:20-16:50	1	Урочная	Земля наш общий дом. Перелетные птицы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
59	Апрель	02.04	16:20-16:50	1	Урочная	Земля наш общий дом. Перелетные птицы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

60	Апрель	07.04	16:20-16:50	1	Урочная	Моя планета Земля. Космос	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
61	Апрель	09.04	16:20-16:50	1	Урочная	Моя планета Земля. Космос	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
62	Апрель	14.04	16:20-16:50	1	Урочная	Моя страна. Мой город	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
63	Апрель	16.04	16:20-16:50	1	Урочная	Моя страна. Мой город	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
64	Апрель	21.04	16:20-16:50	1	Урочная	Неделя безопасности и. Экология	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
65	Апрель	23.04	16:20-16:50	1	Урочная	Неделя безопасности и. Экология	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
66	Апрель	28.04	16:20-16:50	1	Урочная	День победы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
67	Апрель	30.04	16:20-16:50	1	Урочная	День победы	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
68	Май	05.05	16:20-16:50	1	Урочная	Во саду ли в городе (цветы)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

69	Май	07.05	16:20-16:50	1	Урочная	Во саду ли в городе (цветы)	Физкультурный зал в детском саду	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
70	Май	12.05	16:20-16:50	1	Урочная	Вот и стали мы на год взрослее.	Физкультурный зал в детском саду	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
71	Май	14.05	16:20-16:50	1	Урочная	Вот и стали мы на год взрослее.	Физкультурный зал в детском саду	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
72	Май	19.05	16:20-16:50	1	Диагностика	Итоговая аттестация по программе	Физкультурный зал в детском саду	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
73	Май	21.05	16:20-16:50	1	Диагностика	Итоговая аттестация по программе	Физкультурный зал в детском саду	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
74	Май	26.05	16:20-16:50	1	Открытое занятие для родителей	Заключительное занятие	Физкультурный зал в детском саду	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
			Итого:	74				

2.2 Условия реализации программы

Обучение проводится в физкультурном зале и на спортивной площадке детского сада.

Материально-техническое обеспечение программы

Наглядно-дидактические пособия:

– карточки «Будь здоров», «Повтори за мной», «Виды спорта», «Спортивное оборудование»

– плакаты, серия картинок «Мышечная система», «Спортивные игры», «Физкультура» и другие;

– образовательные презентации «О мышцах детям»; «Здоровый образ жизни», и другие;

Спортивное оборудование и снаряжение:

– скамейки;

– балансиры;

– мячи (баскетбольные, резиновые, пляжные, массажные);

– массажные коврики;

– спортивные маты;

– дуги;

– мешочки с песком для метания;

– гимнастические палки;

– корзины напольные для забрасывания мяча;

– мягкие модули;

– канат и веревки;

– обручи;

– мешки игровые;

– гантели и кегли;

– бубен, свисток;

– флажки;

– коврики для фитнеса.

Технические средства:

– телевизор;

– музыкальная колонка;

– ноутбук;

- сканер;
- принтер;
- ламинат;
- фотоаппарат;
- видеокамера;
- USB-накопитель.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать инструктор по физической культуре ДОО и педагог дополнительного образования уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт).

Инструктор по физической культуре дошкольного образования:
Ахмадиярова Эльвина Ильшатовна.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации согласуется с целью дополнительной программы, а мониторинг включает критерии и показатели, которые формулируются исходя из описания ожидаемых образовательных результатов. Цель системы контроля - определить степень (динамику) развития способностей обучающихся в процессе занятий.

Текущий контроль осуществляется в форме: наблюдения, результаты вносятся в таблицу (приложение №1). Промежуточная аттестация осуществляется в январе, по сдачам контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит во второй половине мая в форме сдачи контрольных нормативов, опроса и наблюдений. Формы отслеживания и фиксация образовательных результатов: - занятия проводятся в форме теоретических и практических

занятий; - по результатам итоговой аттестации и фиксации в диагностической карте проводится анализ освоения программы.

2.4 Оценочные материалы

Для определения уровня развития физических качеств проводятся контрольные нормативы (приложения №3,4,5,6,7), результаты фиксируются в протоколе (приложение № 2,7).

2.5 Методические материалы

В программе применяются технологии:

- игровая технология (О.В. Добычина, Л.Н. Волошина и Т.В. Курилова,
- здоровьесберегающая технология (Н.И. Ефимов, Т.В. Ахутина, Е.А.Алябьева).

Формы проведения занятий:

- беседа с использованием иллюстраций;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования и конкурсы;

Данная программа опирается на Сборник методических рекомендаций:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»; Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»; О.А. Сабуркина «Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста»; Н.Е. Веракса «От рождения до школы»

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель и задачи

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических, интеллектуальных и нравственных качеств ребёнка.

Задачи:

- обучать двигательным умениям и навыкам, правильно выполнять упражнения на дыхание;
- развивать двигательные способности, и сформировать мышечный тонус;

– сформировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Приоритеты

Одна из главных задач современного образования – сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни.

Воспитательный компонент программы реализуется в совместной деятельности детей и педагога. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Следует формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, занятиям физической культуры. Оздоровительная направленность занятий является профилактикой заболеваний, в том числе таких распространенных, как плоскостопие и искривление позвоночника. Важно обозначить значимость здорового образа жизни для детей и их родителей.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Для формирования полноценного детского коллектива, способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования детей имеются все необходимые объективные условия:

- вся деятельность проходит в сфере свободного времени ребенка;
- содержание и формы работы объединения могут при необходимости варьироваться;

На занятиях необходимо помочь ребенку адаптироваться в детском коллективе, создавать каждому «ситуацию успеха», развивать в ребенке уверенность в себе, учить его самостоятельно мыслить, формировать стремление к самоутверждению.

Формы и содержание деятельности

При проведении мероприятий по воспитанию применяются формы: проблемная и игровая ситуация, инновационная игра, всеобщая ролевая игра, игра-забава, военно-патриотическая игра, досуг, квест-игра, акция, семейные конкурсы.

Режим занятий по программе включает в себя проведение педагогом дополнительного образования от 1 до 2 воспитательных мероприятий в месяц.

Формы, виды и методы определяются педагогом дополнительного образования в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, и в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Планируемые результаты

По окончании реализации программы обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

- будут владеть двигательным умениям и навыкам, и будут правильно выполнять упражнения на дыхание;
- будут развиты двигательные способности, и будут сформирован мышечный тонус;
- будет сформирована потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, будут сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Мы - спортивная семья	Фотоконкурс	Октябрь
2	Зимние забавы	Спортивный праздник на воздухе	Декабрь
3	Зимние виды спорта	Конкурс рисунков	Январь
4	День Защитника Отечества	Праздник физкультурно-музыкальный	Февраль
5	Защитники Отечества	Выставка рисунков детей	Февраль
6	День Победы	Праздник физкультурно-музыкальный	Май

Список литературы

Для педагога:

1. **Бабенкова, Е.А** Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64с. (Растим детей здоровыми).
2. **Буцинская П.П., В.И. Васюкова, Г.П. Лескова** Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя детского сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. _ 2 изд., перераб. И доп.- М.: Просвещение, 1990.- 175с.
3. **Вавилова, Е.Н.** Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
4. **Воронова, Е.К.** Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2009. – 88 с. (Растем здоровыми)
5. **Вераксы, Н.Е.** От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.- 6-е изд. Дор и испр. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 368 с.
6. **Гаврючина, Л.В.** Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. 160 с. (Здоровый малыш).
7. **Егорова, Б.Б.** Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» / Б.Б. Егорова ; художник С.А. Виноградова. – Москва ; Самара : ООО «Научно-технический центр», 2020.-196с.
8. **Завьялова, Т.П.** Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учеб. пособие для СПО / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 350с.
9. **Козак, О.Н.** Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Серия: Азбука развлечений.- Спб.: «Издательство Союз», - 2000, - 336с.
10. **Лях В.И.** Развитие координационных способностей у дошкольников /В.И.Лях: Спорт, Москва; 2016, - 159с
11. **Пензулаева, Л.И.** Оздоровительная гимнастика для детей 4-5 лет / Л.И. Пензулаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – с.40
12. **Пензулаева, Л.И.** Физическая культура в детском саду – 4-5 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 160с
13. **Сайкина, Е.Г.** Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ».- Парциальная программа.- Спб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016. – 160 с.
14. **Сулим Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015, - 224с. (Растим здоровых детей)
15. **Утробина, К.К.** Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечения в ДОО /К.К. Утробина. – Москва : ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ГНОМ, 2024.-128 с.: ил.
16. **Фомина Л.И.** «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», 2 изд.,дораб- \М.: Просвящение, 1984.- 159 с.,ил.

17. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. -272с.

18.Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседа с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64 с.- (Сказки-подсказки).

Для родителей:

1.Бабенкова, Е.А Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64с. (Растим детей здоровыми).

2.Боковец, Ю.В. К правильной осанке через игру / Ю.В. Боковец: Содействие, 2008.- 32с.

3.Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Серия: Азбука развлечений.- Спб.: «Издательство Союз», - 2000, - 336с.

4.Нестерюк, Т.В. «Гимнастика маленьких волшебников», изд. «Димов, Ткачев, Добахов», Москва, 1993. – 32с.

5.Останко,Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников.- ООО «Издательство Дом» СПб, 2004 г. – 32с.

6.Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседа с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64 с.- (Сказки-подсказки).

Для обучающихся:

1.Гагарина, М. 100 игр на улице и дома (карточки с текстом) / М. Гагарина. - М.: Издательство «Робинс», 2020. – 100с.

2.Иванова О. Моя первая анатомия (книжка с окошками), изд. «БимБиМон», 2021 г. -10с

3.Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Серия: Азбука развлечений.- Спб.: «Издательство Союз», - 2000, - 336с.

4.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015, - 224с. (Растим здоровых детей)

5.Ульева Е.А. Сказочный учебник по медицине для малышей. Изд. «Феникс», 2024г.- 96с.

6.Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседа с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64 с.- (Сказки-подсказки).

Список интернет-ресурсов

1. <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html>
2. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/profilaktika_ploskostopiya_u_detej_doshkolnogo_vozrasta/
3. <https://rutube.ru/video/859237ae0280b712a4de978234aa334f/>
4. <https://rutube.ru/video/ca36b2c8645248acb05c43b15985e56d/>
5. <https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-rasskazat-rebyonku-ob-ustrojstve-tela>

Таблица мониторинга

[illegible]

Протокол показателей физической подготовленности обучающихся

Месяц _____ год _____

[illegible]

Дата проведения _____

Руководитель программы _____

Ориентировочные показатели бега на скорость (30 м в мин.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий
4	Мальчик	9,4 – 8,7	9,5 – 9, 9	10,0 – 10,7
	Девочка	9,8 – 8,7	9,9-10,2	10,3 – 12,7
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
5	Мальчик	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	Девочка	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8, 5
	Девочка	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	Девочка	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

Ориентировочные показатели прыжков в длину с места

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	70 и >	58,0 – 69,5	57 и <
	Девочка	70 и >	60,0 – 69,0	59 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
5	Мальчик	92 и >	77, 1 – 91,6	76 и <
	Девочка	87 и >	76,2 и 86, 5	75 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	101 и >	86, 3 и 100,0	85 и <
	Девочка	100 и >	88,0 и 99,6	87 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	113 и >	100 и 112,7	99 и <
	Девочка	114 и >	98 и 113,4	97 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

**Ориентировочные показатели метания вдаль
(правой рукой / левой рукой)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	5,5/4,8	4,1/3,4	2,5/2,0
	Девочка	5,2-3,7	3,4/2,8	2,4/1,8
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие двум показателям	Соответствие одному показателю
5	Мальчик	7,5/4,7	5,7/4,2	3,9/3,0
	Девочка	5,9/4,5	4,4/3,5	3,5/2,5
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	9,8/5,9	7,9/5,3	4,4/3,3
	Девочка	8,3/5,7	5,4/4,7	3,3/3,0
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	13,9/10,8	10,0/6,8	6,0/5,0
	Девочка	11,8/8,0	8,3/5,6	5,5/4,6
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча двумя
руками из-за головы (в см.)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик Девочка	>	117-185 97-178	<
5	Мальчик Девочка	>	187-270 138-221	<
6	Мальчик Девочка	>	221-303 156-256	<
7	Мальчик Девочка	>	242-360 193-311	<

**Ориентировочные показатели величины наклона стоя на
гимнастической скамейке (см)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик Девочка	>	1-4 3-7	<
5	Мальчик Девочка	>	2-7 4-8	<
6	Мальчик Девочка	>	3-6 4-8	<

Ориентировочные показатели бега на определении выносливости (сек)

Возраст	Длина дистанции	Продолжительность бега	
5	90 м.	30,6-25,0	
6	120 м. 300 м.	35,7-29,2 107,2-84,2	Активация V Чтобы активировать "Параметры".
7	150 м. 300 м.	41,2-33,6 101,2-81,8	

**Ориентировочные показатели бега на 10 м
между предметами определение ловкости (в сек.)**

Возраст	Пол	Количественные показатели
4	Мальчик Девочка	8,5-8,0 9,5-9,0
5	Мальчик Девочка	7,2-5,0 8,0-7,0
6	Мальчик Девочка	5,0-1,5 6,0-5,0

**Протокол показателей физического развития обучающихся
(обследует медработник)**

Месяц _____ Год _____

№	ФИ ребёнка	возраст (лет)	вес (кг)	рост (см)	объем г/к (см)	ЧСС	
						До нагрузки	После нагрузки
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Дата проведения _____

Медработник _____

Руководитель программы _____