



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МИШУТКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад
«Мишутка» г. Десногорска

И.А. Борисова

Приказ № 124

от «29» * 08 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по ФИЗО

г. Десногорск
2025г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

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

Программа направлена на выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Актуальность программы.

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

- Используются специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.
- Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно
- Занятия построены с учетом физических возможностей ребенка.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровейка»: направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Адресат программы - дети 5-6 лет.

Объем. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 18.

Срок реализации программы: 1 год (с октября по май).

Продолжительность программы: 9 месяцев необходимых для ее освоения.

Режим занятий: 1 час в две недели (2 занятия в месяц), продолжительностью 20 минут.

Форма организации образовательного процесса - очная, дистанционная.

Посещать данное творческое объединение может каждый желающий.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов следующих организаций: Дом детского творчества, САЭС, средняя школа.

Доступность программы. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях с использованием современного физкультурного оборудования через игровые, продуктивные, интерактивные, дистанционные, ИКТ-технологии.

Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации предлагается использование современного физкультурного оборудования.

Дети с ОВЗ и дети-инвалиды также могут обучаться по программе, индивидуально

рассматривается участие ребенка в программе предусмотрено очное и дистанционное обучение.

Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы, для обучающихся организовано дистанционное обучение в удобное для обучающихся время (по согласованию с педагогом).

Виды занятий:

а) оздоровительно-профилактические (традиционные)

б) мотивационно - игровые занятия;

в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров. Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

в положении стоя;

в положении сидя;

в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Цель программы: Гармоничное развитие детей, укрепления здоровья, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

-Личностные: воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами; формировать потребность в здоровом образе жизни;

-Образовательные (предметные): совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

- Метапредметные: расширять представления детей об окружающем мире через знакомство с элементарными знаниями из различных областей наук; формировать у детей умение видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимостей.

Для достижения поставленных целей и задач на занятиях используются следующие методы обучения:

объяснительно-иллюстративные

репродуктивные

проблемное изложение

исследовательские

интерактивные

практические

словесные;

Для эффективности освоения содержания курса дополнительной общеразвивающей программы используются следующие педагогические технологии:

- игровые;
 - здоровьесберегающие технологии;
 - технология дифференцированного обучения;
- ИКТ.

Планируемые результаты освоения программы:

- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; развитое внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазия, умение управлять своими поступками и чувствами; сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- Расширенные представления детей об окружающем мире через знакомство с элементарными знаниями из различных областей наук; сформированное умение видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимостей.

Учебный план

	Наименование разделов	Всего	Количество занятий		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	«Путешествие в страну Здоровья»	2	1	1	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
2.	«Почему мы двигаемся?»	2	1	1	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
3.	«Ловкие зверята»	2	-	2	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
4.	«Здоровые ножки»	2	-	1	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
5.	«Веселые фитбол-мячи»	2	-	1	Упражнения на фитбол-мячах
6.	«Цирк зажигает огни»	2	-	2	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
7.	«Что такое правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия»	2	-	2	Индивидуальные задания
	«Наши тренажеры»	4	1	3	Упражнения на тренажерах
Итого		18	3	15	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Путешествие в страну Здоровья.

Теория 1. Для чего надо заниматься спортом? Разминка «веселые шаги»

Практика 1:

1. Разминка «Весёлые шаги»
 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой 3
- .Подвижная игра «Теремок»

Раздел 2. Почему мы двигаемся

Теория 1. Как устроен позвоночник?

Практика 1:

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки под музыку (изменение темпа ходьбы с изменением характера музыкальной композиции).

2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
3. Подвижная игра «Кукушка»

Раздел 4. «Ловкие зверята»

Практика 1:

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

Практика 2:

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Подвижная игра «Обезьянки».
3. Упражнение «В лесу»

Раздел 4. Здоровые ножки.

Практика 1:

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Практика 2:

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. Подвижная игра «Птицы и дождь»

Раздел 5. Веселые футбол-мячи.

Практика 1:

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Подвижная игра «Закати мяч в ворота ножкой»

Практика 2:

1. Подвижная игра «Найди себе место»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Раздел 6. «Цирк зажигает огни»

Практика 1:

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Общеразвивающие упражнения с обручем
3. Упражнения на дыхание и расслабление

Практика 2:

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Общеразвивающие упражнения с обручем
3. Упражнение «Ровная спина»
4. Подвижная игра «Пятнашки»

Раздел 7. Что такое правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Практика 1:

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на самовытяжения
3. Упражнение в виси
4. Подвижная игра «Пятнашки»

Практика 2:

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Общеразвивающие упражнения (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в виси
4. Игра «Ходим в шляпах»

Раздел 8. «Наши тренажеры»

Теория /Правила безопасности на тренажерах

Практика 1:

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Подвижная игра «Не урони»

Практика 2:

- 1.«Дорожка здоровья»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Рисуем ногами»

Практика 3:

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. Подвижная игра «Колобок и звери»

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график.

Количество учебных недель - 27 количество учебных дней - 1 раз в 2 недели.

Продолжительность каникул - в зимний период: последняя неделя декабря - начало января.

Даты начала и окончания учебных периодов - с 01 октября 2023 г. по 30 мая 2024 г.

Срок проведения промежуточной аттестации: январь итоговой аттестации – май.

Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
10	Для чего надо заниматься спортом?	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
10	Практическое занятие 1 раздела № 1 1.Разминка «Весёлые шаги» 2.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой 3 .Подвижная игра «Теремок»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
11	Практическое занятие 2 раздела №2: 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки под музыку (изменение темпа ходьбы с изменением характера музыкальной композиции). 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	тренировочное занятие	Индивидуальные задания в виде основных видов движений

	3. Подвижная игра «Кукушка»			
12	Практическое занятие 1 раздела № 3: 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
12	Практическое занятие 2 раздела № 3: 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Подвижная игра «Обезьянки». 3. Упражнение «В лесу»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
01	Практическое занятие 1 раздела № 4: 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс статических упражнений 3. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
01	Практическое занятие 2 раздела № 4: 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. Подвижная игра «Птицы и дождь»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
02	Практическое занятие 1 раздела № 5: 1. Упражнение «Надуем шары» 2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 3. Подвижная игра «Закати мяч в ворота ножкой»	1	Тренировочное занятие	Упражнения на фитбол-мячах
02	Практическое занятие 2 раздела № 5: 1. Подвижная игра «Найди себе место» 2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 3. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»	1	Тренировочное занятие	Упражнения на фитбол-мячах

03	Практическое занятие 2 раздела № 6: 1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Общеразвивающие упражнения с обручем 3. Упражнения на дыхание и расслабление	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
03	Практическое занятие 2 раздела № 6: 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Общеразвивающие упражнения с обручем 3. Упражнение «Ровная спина» 4. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Игра	Индивидуальные задания в виде основных видов движений
04	Практическое занятие 1 раздела № 7: 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на самовытяжения 3. Упражнение в висе 4. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Игра	Индивидуальные задания
05	Практическое занятие 1 раздела № 7: 5. Упражнение «Бег по кругу» 6. Упражнения на самовытяжения 7. Упражнение в висе 8. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Игра	Индивидуальные задания
05	Практическое занятие 2 раздела № 7: 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Общеразвивающие упражнения (и.п. лёжа, сидя,	1	Игра	Индивидуальные задания
05	Правила безопасности на тренажерах	1	Тренировочное занятие	Упражнения на тренажерах

Методическое обеспечение программы

В рамках реализации программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия используются различные виды методической продукции:

Мини-тренажеры для развития мелкой моторики (пальчиковые игротренинги с использованием граненых карандашей); сборники загадок, стихов;

предметные картинки с изображением названий упражнений.

- Дидактические материалы: инструкционные карты;
 - картотеки схем выполнения упражнений
- Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале

№ п/п	Материалы и оборудование для ходьбы и бега
1.	гимнастические скамейки
2.	мягкие брёвна
3.	шнур длинный
4.	шнуры короткие
5.	массажные дорожки
6.	ребристые дорожки
7.	наклонная доска
8.	мешочки с песком
9.	книги
№ п/п	Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений
1.	мячи большие (d= 20- 25 см)
2.	массажные мячики
3.	гимнастические палки
4.	гантели
№ п/п	Материалы и оборудование для выполнения корригирующих упражнений
1.	массажные коврики
2.	стульчики
3.	гимнастическая стенка
4.	фитоболы
5.	массажеры
6.	массажеры «су-джок»
7.	массажные мячики
8.	платочки
9.	карандаши
10.	гимнастический мат
11.	обручи
12.	скакалки
13.	тренажеры
№ п/п	Перечень технических средств обучения
1.	ноутбук

Информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Краткое описание общей методики работы.

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: для детей 5-6 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз.

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 при обучении физическим упражнениям используется 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 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. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для обучающихся на занятиях применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корректирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Твистер», «Бегущая 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. Задача педагога - 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

Для достижения эффективности занятия необходимо соблюдение некоторых условий:

- комплексность целей (обучающие, воспитывающие, общеразвивающие задачи, оздоровительные);
- адекватность содержания поставленным целям, а также их соответствие особенностям детского коллектива;
- соответствие способов работы поставленным целям и содержанию;
- наличие четко продуманной логики занятия, преемственности этапов;
- четкая организация начала занятия, мотивация детей на учебную деятельность;

- наличие благоприятной психологической атмосферы;
- активная позиция ребенка (активизация познавательной и практической деятельности, включая каждого ребенка в деятельность);
- полное методическое обеспечение и оснащение занятия необходимыми средствами.

Диагностический инструментарий.

Для оценки результативности учебных занятий используется входная и итоговая диагностика. Цель входной диагностики- проверка уже имеющихся знаний и умений обучающихся. Итоговая диагностика применяется для оценки качества усвоения материала по итогам изучения дополнительной общеразвивающей программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: подвижные игры, соревнования.

Система диагностики предполагает пяти балльную систему оценки:

5 баллов - ребенок выполняет больше нормы

4 балла - ребенок выполняет норму
3 балла - ребенок выполняет меньше нормы

№ п/п	Направления диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Силовая выносливость мышц.	1) Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 - 5 см и удерживать до усталости (в секундах). 2) Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	Шея 35 секунд Живот 30 секунд Спина 35 секунд

2.	Проверка координации - справа; - слева.	Цель: выявить координационные ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 3,3 - 5,1 Девочки: 5,2 - 8,1 Мальчики и девочки: 16-60 Мальчики и 12-30
----	--	---	---

Список литературы.

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт - привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Интернет сайты

- Г <http://nsportal.ru/detsldv-sad/fizkultura/2014/06/23/rabochava-programma-profilaktika-ploskostopiva>
2. <http://nsportal.ru/detskiv-sad/fizkultura/2013/02/13/profilaktika-ploskostopiva-u-doshkolnikov>
 3. <http://50ds.ru/detsad/psiholog/7083-programma-profilakticheskoy-raboty-po-preduprezhdeniyu>
 4. <http://dou5.ucoz.ru>
 5. <https://infourok.ru/rabochava-programma-po-profilaktike-narusheniya-osanki-i-ploskostopiva-v-dou-1344059.html>