



Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42»

Принята на заседании
педагогического совета
от 08 07 2026 г.
Протокол № 5

Утверждено
Заведующий
Шарипова Ю.А.
«08» 07 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровей-ка»

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Зарипова Алена Владимировна,
Инструктор по физической культуре

г. Нижний Новгород
2026г.

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативная база ДОП.....	3
1.2. Направленность ДОП.....	3
1.3. Новизна, актуальность, отличительная особенность, педагогическая целесообразность ДОП.....	3
1.4. Принципы и методы ДОП.....	4
1.5.Цель и задачи ДОП	4
1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной ДОП	4
1.7. Объем, срок реализации, этапы ДОП	4
1.8.Форма и режим занятий.....	5
1.9. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
1.10. Формы проведения итогов реализации программы.....	5

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
---	----------

3.СОДЕРЖАНИЕ ДОП.....	7
------------------------------	----------

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОП.....	8
---	----------

4.1. материально-техническое обеспечение.....	8
---	---

4.2. Информационное обеспечение	8
---------------------------------------	---

4.3. Обеспечение программы методическими видами продукции.....	8
--	---

5. Список литературы	9
-----------------------------------	----------

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ от 29.12.2012
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 г. № 499 (п.12) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности и дополнительных профессиональных программ».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Правила оказания платных услуг».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил».
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid – 19)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБДОУ «Детский сад № 42».

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы – (ДОП) – спортивная

1.3. Новизна, актуальность ДОП

Новизна состоит в том, что она помогает привить детям потребность в здоровом образе жизни, учить детей заботиться о своем здоровье.

Актуальность программы

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двипат

ельных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Отличительная особенность ДОО

Программа направлена на всестороннее развитие детей. Комплексы упражнений, танцевальные композиции, технические средства, пособия и игры подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей, а так же с учетом помещений и материально-технической базы учреждения.

Педагогическая целесообразность ДОО

Программа направлена на охрану и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, обеспечение потребности в двигательной активности младших дошкольников.

1.4. Принципы и методы ДОО

Основные принципы:

- учет возрастных особенностей детей;
- систематичность и последовательность;
- динамичность;
- наглядность.
- дифференциация

Методы успешной реализации ДОО:

- Словесные -объяснение техники упражнений
- Наглядные — наблюдение, показ
- Практические- выполнение упражнений

1.5. Цель и задачи ДОО

Цель: Укрепление здоровья детей, развитие пластичности, силы и гибкости

Задачи:

1. Обеспечивать психо-физическое развитие детей;
2. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
3. Развивать физические качества
4. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
5. Воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной ДОО

Дети дошкольного возраста 4-5 лет

1.7. Объем, срок реализации и этапы ДОО

Программа рассчитана на 32 часа.

Продолжительность образовательного процесса составляет 8 месяцев (с октября по май).

Этапы ДОП состоят из 3-х блоков:

1. БЛОК «Подготовительный» (октябрь, ноябрь)
2. Блок «Основной» (декабрь, январь, февраль)
3. Блок «Итоговый» (март, апрель, май)

1.8. Форма и режим занятий

Форма проведения

Проведение занятий планируется 1 раз в неделю (4 раза в месяц);

Продолжительность занятия составляет не более 20 минут.

Режим занятий

Занятия проводятся во вторую половину дня по утвержденному расписанию.

День недели	Время	Место
Среда	18.00-18.20	Музыкальный зал

1.9. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемые результаты

1. Дети имеют представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека;
2. Сформирована потребность в ежедневной двигательной активности;
3. Совершенствуются основные виды движений и качество выполнения упражнений;
4. Возрастает интерес детей к занятиям физкультурой и спортом.

Способы определения результативности результатов

- протоколы промежуточной аттестации
- журнал посещаемости
- журнал индивидуального учета достижений обучающихся

1.10. Формы проведения итогов реализации ДОП

1. Промежуточные результаты освоения программы проводятся в форме игровых занятий промежуточной аттестации в конце каждого блока ДОП

1.1. **Игровые занятия для промежуточной аттестации**, определяющие успешность выполнения 1-го Блока ДОП

«Путешествие в Спортландию». Спортивное развлечение.

1.2. **Игровые занятия для промежуточной аттестации**, определяющие успешность выполнения 2-го Блока ДОП

«Движение-это жизнь!». Праздник здоровья.

1.3. **Игровые занятия для промежуточной аттестации**, определяющие успешность выполнения 3-го Блока ДОП

«Здравствуй, лето!». Спортивный праздник.

2. Учебно-тематический план

№	Название занятия	Месяц	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
I БЛОК						
1	Вводное занятие	Октябрь	1	0,5	0,5	
2-7	Я -человек	Октябрь	6	0,5	5,5	
		Ноябрь				
8	«Путешествие в Спортландию»	Ноябрь	1	-	1	Промежуточная аттестация
II БЛОК						
9-12	Правила гигиены	Декабрь	4	-	4	
13-16	Движения	Январь	4	-	4	
17-19	Мы-будущие защитники	Февраль	3	-	3	
20	«Движение-это жизнь»	Февраль	1	-	1	Промежуточная аттестация
III БЛОК						
21-24	Береги себя	Март	4	-	4	
25-28	Вот и весна пришла	Апрель	4	-	4	
29-31	Мы любим спорт	Май	3	-	3	
32	«Здравствуй, лето!»	Май	1	-	1	Промежуточная аттестация
Итого			32	1	31	

3.Содержание ДОП

1.БЛОК		
1	Вводное занятие Знакомство с детьми.	октябрь
2-7	Я -человек *«Секреты здоровья». Игра-драматизации сказки «Про Мишку-топтыжку и его здоровые» *«Повские, быстрые, сильные». Оздоровительная гимнастика, спортивная эстафета. *«Тело человека». Детская аэробика « Зоопарк». *«Наши глазки». Спортивные игры «Попади в корзину», «Самый меткий», «Закати мяч в ворота». *«Мы -ребята-силачи». Самомассаж,упражнения на укрепление мышц мелкой моторики. Перетягивание каната. *«Выше, дальше, быстрее». Ходьба, бег, игры-соревнования.	ноябрь
8	«Путешествие в Спортландию». Спортивное развлечение	Промежуточная аттестация
II.БЛОК		
9-12	Правила гигиены * «В стране Феи Чистоты». Детская аэробика *«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Оздоровляющие упражнения. * «Стройные спинки». Ходьба с мешочком на голове, бег, ползание, спортивные игры. * «Режим дня». Оздоровительная гимнастика. Релаксация.	декабрь
13-16	Движения * «Зимние виды спорта». Игры, бег, дорожка здоровья. * «Зима-краса». Спортивная викторина. * «Мой веселый мяч». Упражнения, спортивные игры с мячами. * «Будь здоров!». Игры, упражнения на лазание.	январь
17-19	Мы-будущие защитники *«Солдаты». Игровая программа. * «Мы-моряки». Игровая программа. * «До свидания, Зимушка-Зима». Спортивные эстафеты.	февраль
20	«Движение — это жизнь» Праздник здоровья.	Промежуточная аттестация

Ш.БЛОК

21-24	Береги себя * «Полезные и вредные привычки». Спортивная викторина. * «К нам Весна пришла». Спортивное приключение. * «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Игровая программа. * «Семейка Витаминových». Спортивная квест-игра	март
25-28	Вот и Весна наступила * «Солнышко зовет играть». Комплекс дыхательной гимнастики. * «Протулка в зоопарк». Игровая сюжетная программа. * «Секрет здоровья гномов». Игровая программа. * «Здоровье в наших руках». Спортивный досуг.	апрель
29-31	Мы любим спорт * «Мяч». Игровые эстафеты с мячами. * «Путешествие в страну цветов». Игровая программа. * «Нам простуда нипочем!». Игровое развлечение.	май
32	«Здравствуй, лето!» Спортивный праздник	Промежуточная аттестация

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Материально — техническое обеспечение:

- Мультимедийный процессор
- Фоноотека
- Комплексы упражнений
- Спортивный инвентарь :
 мешочки для метания, массажная дорожка, канат, гантели средние, мячи средние, обручи, конусы.
- Спортивное оборудование для лазания и ползания:
 гимнастические скамейки, ворота.

- Бумага, катридж

4.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/>
2. <http://www.maam.ru/detskiisad>
3. <http://www.msbook.ru>

4.3. Обеспечение программы методическими видами продукции

- Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 3-5 лет», М., 2008г
- Железнова Е. «Аэробика для малышей» -СПб: 2005г

5. Список используемой литературы

1. Токаева Г.Э. «Будь здоров, дошкольник»»
Москва. ТЦ «Сфера», 2021г.
2. Ковалько В.И. «Азбука физкультурминуток для дошкольников»
Москва. ТЦ «Сфера», 2011г.