

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 134»**

Принята на Педагогическом совете
от 01.06.2023 № 8

Утверждена приказом
от 01.06.2023 № 144

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»**

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

город Нижний Новгород
2023 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка (основные характеристики)	стр. 3-5
2.	Учебный план	стр. 6
3.	Календарный учебный график	стр. 6
4.	Рабочая программа	стр. 6
	4.1. Рабочая программа учебного модуля 1	стр. 7-14
	4.2. Рабочая программа учебного модуля 2	стр. 14-22
5.	Оценочные и методические материалы	стр. 23
6.	Организационно- педагогические и материально-технические условия	стр. 23-24
7.	Методические материалы	стр. 24

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей.

Общий объем деятельности соответствует требованиям действующих СанПиН.

Занятия фитнесом обеспечивают правильное развитие детского организма. В отличие от занятий физкультурой, эта программа направлена именно на поддержание здоровья и физической формы ребенка. В данном случае отсутствует «погоня за результатами», что подчас делает детский спорт более интересным для ребенка.

Программа предотвращает плоскостопие и проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепляет сердечно-сосудистую систему, занимается развитием координации.

«Здоровячок» – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами), это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

С самого юного возраста необходимо приучать детей к здоровому образу жизни.

Программа «Здоровячок» - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка.

Актуальность и новизна проблемы

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы на базе государственного образовательного учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного возраста

Учитывая требования современного дополнительного образования данная программа реализует основные цели и задачи дополнительного образования детей:

Цель программы: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

1. Укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.
5. Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; приобщение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Модуль 1

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

Модуль 2

- 1) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции
- 2) Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливость, скорость.
- 3) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 4) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Модуль 1	32	Итоговое занятие
2.	Модуль 2	32	Итоговое занятие
	Количество занятий в учебном году	64	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	64
3.	Количество учебных часов в неделю	2
4.	Количество учебных часов	64
5.	Недель в 1 полугодии	16
6.	Недель во 2 полугодии	16
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	30 декабря- 8 января
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	30 мая
11.	Сроки промежуточной аттестации	Январь, май

4. Рабочая программа

4.1. Учебный модуль 1

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Литература
1	«В гости к солнышку»	1.Укрепление мышц стопы 2.Укрепление мышц голени 3.Способствовать формированию сводов стопы. 4.Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
2	«В гостях у белки»	1.Развитие сил основных мышечных групп, способствование растяжению и укреплению мышц и связок 2.Обеспечение высокой двигательной активности, способствующей тренировке всех функций организма 3.Воспитание чувство	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5.Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

		товарищества, умение действовать в коллективе 4.Проводить профилактику плоскостопия.		
3	«Веселые птички»	1.Укрепление мышц стопы, мышц голени 2.Совершенствован ие овладения техники работы с мячом 3. Координирование движения в крупных и мелких мышечных группах 4.Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Матрешки» 3. Игровые упражнения с массажным мячом 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
4	«Звери готовятся к зиме»	1.Развитие физических качеств: силу, гибкость 2.Повышение умственной и физической работоспособности 3.Формирование потребности в движении	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

5	«В гостях у лисы»	1.Укрепление мышц стопы 2.Укрепление мышц голени 3.Способствовать формированию сводов стопы. 4.Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с мешочками 4.Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
6	«В гостях у мишки-топтышки»	1.Укрепление мышц стопы, мышц голени 2.Развитие физических качеств: силу, гибкость 3.Повышение умственной и физической работоспособности 4.Формирование потребности в движении	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с мешочками. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
7	«В гостях у мышки»	1.Развитие красоты,	1. Разминка 2. Суставная	Пензулаева Л.И. Оздоровительная

		грациозности выполнения физических упражнений под музыку 2. Тренировка функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. 4.Создание радостного настроения	гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
8	«Ежата»	1.Укрепление мышц стопы, мышц голени 2. Способствование развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата 3. Воспитание волевых качеств: выдержки и выносливости 4. Закрепление навыка действовать по сигналу	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый мяч» 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой и массажным мячом 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
9	«В гости к зайке»	1. Формирование правильное исходное	1. Разминка 2. Суставная гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей

		положение при выполнении прыжков 2. Закрепление навыка действовать по сигналу 3. Способствование развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата 4. Воспитание волевых качеств: выдержки и выносливости	3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
10	«Цыплята»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Развитие навыка равновесия 4. Формирование чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перебаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Загадки» 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой и мешочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
11	«Силовая гимнастика с атлетическим мячом и	1. Формирование быстрого овладения новыми комбинациями	1. Разминка 2. Комплекс упражнений с атлетическим	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

	стретчинг»	движений 2. Развитие координации движений 3. Совершенствование функциональных способностей организма 4. Воспитание нравственно-волевых черт личности	мячом 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
12	«Обезьянки»	1. Укрепление мышц стопы, мышц голени 2. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса 3. Развитие координации, ловкости движений, глазомера 4. Совершенствование психофизических качеств: гибкость, выносливости, внимание, слуховое и зрительное восприятие.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Игровые упражнения с массажным мячом и мешочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
13	«Котята»	1. Способствование общего укрепления организма ребенка 2. Тренировка и укрепление функции дыхательной и	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский

		сердечно-сосудистой системы организма 3. Повышение умственной и физической работоспособности 4. Воспитание волевых качеств: целенаправленности, настойчивости, выдержки	ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
14	«В гости к щенку Шарику»	1. Способствование формированию сводов стопы. 2. Оказание благотворного влияния на психосоматическую сферу ребенка 3. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения 4. Воспитание волевых качеств: уверенности в своих силах, настойчивости	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с платочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
15	«Веселая карусель»	1. Формировать умение перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола 2. Упражнения в	1. Разминка 2. Комплекс упражнений с атлетическим мячом 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5

		перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы» 3. Развитие силы основных мышечных групп, способствование укреплению и растяжению мышц и связок 4. Воспитание волевых качеств: уверенности в своих силах, настойчивость	на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
16	Промежуточная аттестация			

4.2. Рабочая программа модуля 2

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Литература
1	«В гости к кукле Маше»	1. Укрепление мышц, стопы мышц голени 2. Развитие силы основных мышечных групп, способствование укреплению и растяжению мышц и связок 3. формировать умение подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук 4. Воспитание	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом 4. Художественная гимнастика с малым мячом 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

		волевых качеств: уверенности в своих силах, настойчивость		
2	«Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг»	1. Формировать умение перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола 2. Развитие координации движений 3. Совершенствовани е функциональных способностей организма 4. Воспитание нравственно- волевых черт личности	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 5. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3- 5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
3	«Веселые птички»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Игровые упражнения с массажным мячом 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П. Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А. Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
4	«Путешестви	1. Укрепление мышц	1. Разминка	Пензулаева Л.И.

	е в зимний лес»	стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Формирование навыка сохранения правильной осанки 4. Развитие красоты, грациозности выполнения физических упражнений под музыку.	2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
5	«В гостях у лисы»	1.Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4.Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с мешочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
6	«Школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом»	1. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела 2. Формирование умение ловить мяч двумя руками из	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад»	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для

		различных исходных положений и разными способами 3. Обеспечение высокой двигательной активности, способствующей тренировке всех функций организма 4. Формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	3. Игровые упражнения с мешочками. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
7	«Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом»	1. Развитие основных мышечных групп, способствование растяжению и укреплению мышц и связок 2. Обеспечение высокой двигательной активности, способствующей тренировке всех функций организма 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
8	«Зверюшки»	1.Укрепление мышц,	1. Ходьба на	Н.П.Недовесова

		стопы мышц голени 2. Обеспечение высокой двигательной активности, способствующей тренировке всех функций организма 3. Формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений 4. Проводить профилактику плоскостопия.	носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с гимнастическо й палкой и массажным мячом 4. Самомассаж 5. Релаксация	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
9	«В гости к зайке»	1. Формирование умения отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке 2. Упражнение в энергичном отталкивании во время прыжков 3. Развитие умения двигаться ритмично и выразительно 4. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями	1. Разминка 2. Аэробика 3. Силовая гимнастика с гантелями 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
10	«Путешествие в джунгли»	1.Укрепление мышц, стопы мышц голени 2. Упражнение в	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у

		энергичном отталкивании во время прыжков 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Загадки» 3. Игровые упражнения «Обезьянки» 4. Самомассаж 5. Релаксация	детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
1 1	«Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем»	1. Закреплять умение перебрасывать атлетический мяч друг другу 2. Формирование умения владеть мячом 3. Развитие физических качеств: силы, гибкости 4. Развитие положительных эмоций, создание бодрого настроения	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТ ЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
1 2	«Обезьянки»	1.Укрепление мышц, стопы мышц голени 2.Способствование формированию сводов стопы. 3. Содействие повышению физической работоспособности 4. Формирование потребности в систематических занятиях	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Игровые упражнения с массажным мячом и	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 20008г.

		физическими упражнениями	мешочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	
1 3	«Цыплята»	1.Формирование четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча 2. Развитие внимания, быстроты реакции 3. Способствование совершенствованию опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитание организованности и дисциплинированности.	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
1 4	«Силовая гимнастика, школа мяча, акробатика»	1.Формирование умения четко группироваться после разбега кувырком 2. Умение согласованной работы в паре при выполнении упражнений с мячом 3. Развитие силы основных мышечных групп 4. Воспитание взаимопомощи и умения заниматься в коллективе	1. Разминка 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с платочками 4. Самомассаж 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2008г.
1	«Силовая	1. Формирование	1. Разминка	Пензулаева Л.И.

5	гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика»	умения отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку 2. Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений 3. Закрепление умения группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках 4. Развитие силы основных мышечных групп, способствование растяжению и укреплению мышц и связок	2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
1 6	Итоговое занятие	1. Развитие силы основных мышечных групп, способствующих растяжению и укреплению мышц и связок 2. Развитие физических качеств: сил, гибкости 3.Формирование положительных эмоций, создание	1. Разминка 2. Суставная гимнастика 3. Силовые упражнения 4. Массаж ног; растяжка 5. Упражнения на дыхание гимнастика для развития ощущений, внимания 6. Релаксация	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

		бодрого настроения 4. Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр		
--	--	---	--	--

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол.

Протокол промежуточной аттестации по _____ в _____ группе Дата проведения промежуточной аттестации _____		
	Фамилия, имя учащегося	Оценки по показателям

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С- сформировано,

СФ- стадия формирования

ТР- точка роста

4. Организационно-педагогические, методические и материально-технические условия

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 4-5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Периодичность проведения занятий 2 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы — групповая.

Продолжительность занятия 15-20 минут. Всего 64 занятия.

Количество детей в группе — 10 человек.

Благодаря **оздоровительной** направленности «Здоровячок» тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала
- Специальное оборудование (массажные мячи разного диаметра, мешочки, гимнастические палки, массажные дорожки, платочки)
- Музыкальная аппаратура
- Специальная форма для занятия

Методические материалы:

Н.П. Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство — пресс», 2014г.

Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат; для детей от 3 лет. ТЦ Сфера, 2013г.

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью 24 листов
(Захарова Наталья Вячеславовна)
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 134»
Н.В. Захарова

МБДОУ
Детский сад № 134»
ИИН 025604727
ОГРН 1055204000000
Администрация города Ниманго
Департамент образования
и культуры



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6034F439815838E98013FCAA0F69F16B
Кому выдан: Захарова Наталья Вячеславовна
Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024

