

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 131  
Л.А. Волкова  
Приказ № 118/о от 02.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровый ребенок»**

**Возраст обучающихся:** 3-7(8)  
**Срок реализации:** 4 года  
**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
*педагог дополнительного образования*  
*Долгих Елена Романовна*

г. Екатеринбург, 2024 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	7
1.4. Учебно-тематический план .....	8
1.5. Содержание учебно-тематического плана .....	11
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>16</b>
2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Формы аттестации/контроля .....	17
2.3. Оценочные материалы .....	17
2.4. Методическое обеспечение программы .....	19
2.5. Условия реализации программы .....	20
2.6. Воспитательный компонент .....	21
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>21</b>

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАДОУ детского сада № 131;

Положение о реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАДОУ детский сад № 131.

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

#### **Актуальность программы:**

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования основ здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и

психической и физической сферы человека.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, например, таких как нарушений осанки и плоскостопие.

**Отличительные особенности программы** заключаются в самой структуре программы, в ее содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения: групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом; обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности; методов, форм, приемов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

**Новизна программы** состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 3-7(8).

*Возрастные особенности детей дошкольного возраста.*

*Дети 3-4 лет:*

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этом возрасте очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость. Происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Дети начинают осваивать гендерные роли, проявляют интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола. В интеллектуальной сфере накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности, о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное.

*Дети 4-5 лет:*

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная игра, подвижные игры. Активно развивается интеллектуальная сфера. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремление получить от взрослых новую информацию

познавательного характера. Характерна высокая мыслительная активность и любознательность.

*Дети 5-6 лет:*

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни. В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

*Дети 6-7(8) лет:*

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены. Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению.

*Некоторые особенности дошкольного возраста, которые учитываются при разработке программа:*

- Не окончательно сформированные двигательные навыки. Долгое сидение или стояние на ногах, неправильная поза, а также мебель не по возрасту ребёнка неблагоприятно отражаются на формировании скелета и часто приводят к нарушению осанки.
- Гибкость костно-суставного аппарата и эластичность мышц. Физиологические изгибы неустойчивы, а кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.
- Недостаточно развитые мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) в сравнении с крупной мускулатурой. Из-за этого детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.
- Преобладание брюшного типа дыхания. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.
- Совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы.

К трём годам у ребёнка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. Чтобы детям было интересно, занятия организуются в весёлой игровой форме.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Наполняемость группы:** 5-15 человек

**Объем программы:** 144 часа

**Срок освоения программы:** 4 года

**Режим занятий:** 2 раза в неделю в каждой возрастной группе

**Форма реализации:** индивидуальная, подгрупповая, групповая.

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию личности дошкольника.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

Укрепление здоровья:

- 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.

***Развивающие:***

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

***Воспитательные:***

- формировать навыки самостоятельного выражения движения;
- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений, двигательные задания по креативной корригирующей гимнастике;
- обладают силовой и общей выносливостью мышц туловища;
- имеют развитые координационные способности;
- обладают способностью и потребностью самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

#### **Метапредметные результаты:**

- умеют планировать, контролировать и оценивать собственные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умеют определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют действовать по заданному алгоритму или образцу;
- умеют оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умеют адекватно реагировать на внешний контроль и оценку; умеют выделять и объяснять причинно-следственные связи.

#### **Личностные результаты:**

- положительно относятся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- обладает необходимыми знаниями о здоровьесбережении, а также умеет использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- владеет знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности;
- способен управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- умеет планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеет красивой (правильной) осанкой, умеет её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий.

# 1.4. Учебно-тематический план

## 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Медведь, заяц и волк»	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
2	«Лиса и зайцы».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
3	«Медведь и пчелы».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
4	«Найди гнездышко».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
5	«Нам не страшен серый волк».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
6	«Лошадки».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
7	«У медведя во бору».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
8	«Огуречик - огуречик».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
9	«Солнечные зайчики и тучка».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
	Итого	36	9	27	

## 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Мы веселые ребята».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов



2	«Ловишки».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
3	«Хвостики».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
4	«Два Мороза».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
5	«Подковка».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
6	«Ручейки и озера».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
7	«Водяной».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
8	«Волк во рву».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
9	«Хитрая Лиса».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
	Итого	36	9	27	

### 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Клей».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
2	«Пень, елка, сноп».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
3	«Тихо - громко».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
4	«Ракета».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
5	«Ловишки со	4	1	3	Наблюдение

	стенной».				с фиксацией результатов
6	«Ловишки с ленточками».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
7	«Собери мячи ногами».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
8	«Хоп».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
9	«Охотники и утки».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
	Итого	36	9	27	

#### 4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Охотники за приведениями».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
2	«Положи мешочек, но не на пол».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
3	«Липкие пеньки».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
4	«Неболеяка».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
5	«Быстро - возьми».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
6	«Мышеловка».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
7	«Флажки».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
8	«Мороз».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией

					результатов
9	«Ловишки с мячом».	4	1	3	Наблюдение с фиксацией результатов
	Итого	36	9	27	

### 1.5. Содержание учебно-тематического плана

#### 1-й год обучения

Месяц	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
Сентябрь	«Медведь, заяц и волк»	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».
Октябрь	«Лиса и зайцы».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».
Ноябрь	«Медведь и пчелы».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».
Декабрь	«Найди гнездышко».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».
Январь	«Нам не страшен серый волк».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
Февраль	«Лошадки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
Март	«У медведя во бору».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
Апрель	«Огуречик - огуречик».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения

			упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
Май	«Солнечные зайчики и тучка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

### 2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
Сентябрь	«Мы веселые ребята».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
Октябрь	«Ловишки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
Ноябрь	«Хвостики».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
Декабрь	«Два Мороза».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».
Январь	«Подковка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».
Февраль	«Ручейки и озера».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
Март	«Водяной».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
Апрель	«Волк во	4	Упражнения дыхательной гимнастики,

	рву».		ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
Май	«Хитрая Лиса».	4	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

### 3-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
Сентябрь	«Клей».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».
Октябрь	«Пень, елка, сноп».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
Ноябрь	«Тихо - громко».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».
Декабрь	«Ракета».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».
Январь	«Ловишки со стеной».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
Февраль	«Ловишки с ленточками».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с

			ленточками».
Март	«Собери мячи ногами».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
Апрель	«Хоп».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
Май	«Охотники и утки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

#### 4-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
Сентябрь	«Охотники за приведениями».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».
Октябрь	«Положи мешочек, но не на пол».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».
Ноябрь	«Липкие пеньки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».
Декабрь	«Неболейка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».
Январь	«Быстро возьми».	- 4	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра

			«Быстро - возьми».
Февраль	«Мышеловка».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
Март	«Флажки».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
Апрель	«Мороз».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
Май	«Ловишки с мячом».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-год обучения	15 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия 2 часа в неделю
2-год обучения	15 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия 2 часа в неделю
3-год обучения	15 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия 2 часа в неделю
4-год обучения	15 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия 2 часа в неделю



## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:** наблюдение, сдача нормативов

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

### **Особенности организации аттестации/контроля:**

Перед зачислением ребенка на обучение по образовательной программе проводится входная диагностика, позволяющая определить исходный уровень развития компетенций ребенка, необходимых для обучения по программе. В соответствии с входной диагностикой дошкольнику рекомендуется тот или иной уровень освоения программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится с целью контроля уровня развития обучающихся и проверки результативности обучения посредством диагностического инструментария.

## 2.3. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий включает в себя следующие формы:

- наблюдение с фиксацией результатов;
- фронтальные и индивидуальные вопросы;
- сдача нормативов;
- проведение открытых занятий для родителей.

### **Критерии оценки педагогической диагностики детей**

Контроль уровня освоения воспитанниками программы проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Педагогическая диагностика уровня освоения воспитанниками Программы основывается на следующих показателях:

### **Педагогическая диагностика уровня освоения учащимися программы «Здоровый ребенок»**

Ф.И. ребенка	Координация, ловкость движений	Гибкость тела	Основные виды движений	Игровая деятельность	Эмоциональность	Творческие проявления	итог

### **Характеристика знаний и умений по программе**

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Основные движения** – способность правильно выполнять основные виды движений: бег, ходьба, лазание, подлезание, прыжки. (Наблюдение)

3 балла – все виды движений выполняются правильно и качественно.

2 балла – движения выполняются не в полном объеме, ребенок не старается.

1 балл – движения выполняются не верно.

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Игровая деятельность** – участие ребенка в различных игровых упражнениях, играх разного характера, инициатива в игре. (Наблюдение)

3 балла – активное участие в игровой деятельности, выражение игровых образов в игре, соблюдение последовательности игровых действий.

2 балла – в игру вступает неохотно, малоактивен, не является инициатором игровых действий, игровые действия соблюдаются не всегда.

1 балла – в игровой деятельности не участвует, игровые упражнения выполняет не в полном объеме, не соблюдает игровых действий.

**Творческие проявления** - умение импровизировать на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные упражнения.

Игра «Морская фигура». Детям предлагается изобразить самостоятельно фигуру(необычное упражнение), либо предлагаемое упражнение: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой импровизации.

### **Уровни развития ребенка:**

**Первый уровень (высокий 15-18 баллов)** - ребенок активно выполняет все предложенные задания, отзывчив, эмоционален. У него высокая двигательная активность, хорошая координация движений, устойчивый интерес и потребность в движении.

**Второй уровень (средний 10-14 баллов)** - ребенок эпизодически принимает участие в занятии, реакции неоднозначны. Этому уровню свойственна слабая творческая активность ребенка, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третий уровень (низкий 6-9 баллов)** - ребенок совсем не принимает участие в занятии, не отзывчив, реакции отвлеченные, повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой игровой импровизации. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы:**

Методологической основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый ребенок» является программа «Зеленый огонек здоровья», автор Картушина М.Ю. –М: «Сфера», 2007

### **Методики и технологии:**

- Статические. Направлены на напряжение мышц в процессе удержания тела в конкретном положении для развития выносливости, укрепления мышечного корсета.
- Динамические. Связаны с движением.
- Расслабляющие. Для снятия мышечного напряжения.
- Упражнения, направленные на мышцы отдельных частей тела. Например, живота, шеи, спины, рук, ног.

- Дыхательные. Для предупреждения застоя в лёгких и нормализации дыхания.
- Корригирующие. Чтобы укрепить позвоночник и исправить осанку

#### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

### **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	цифровое пианино	1 шт
2	музыкальный центр	1 шт
3	комплект компакт-дисков с музыкальными произведениями	1 комплект
4	ковровое покрытие	1 шт
5	индивидуальные коврики	15 шт.
6	мультимедийный проектор	1 шт
7	экран	1 шт
8	большие мячи с держателями	15 шт
9	мягкие модули	1 комплект
10	ортопедические коврики	5 шт
11	ребристая доска	1 шт
12	тактильные коврики	5 шт
13	гимнастические палки	15 шт
14	мячи резиновые средние	15 шт
15	мячи массажные малые	15 шт

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Формирование ценности здорового образа жизни, культуры межличностного общения.

### **Задачи воспитательной работы**

- воспитывать волевые качества, стремление выполнять поставленные задачи;
- знакомить с нормами поведения и социальными правилами в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками,
- учить соблюдать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- воспитывать навыки личной гигиены;

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:** нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесбережение.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, подвижная игра,

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- ребенок способен к волевым усилиям, обладает целеустремленностью, выполняет поставленную задачу;
- может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, владеет этикой культуры общения в коллективе;
- может соблюдать правила личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

## **3. Список литературы**

### **для педагога:**

1. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М: «Гном и Д», 2003. – 56 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М: ВЛАДОС, 2001. – 333 с.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М: Просвещение, 1981. – 157 с.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М:

«Мозаика-синтез», 2005. – 112 с.

5. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005. 96 с.
6. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М: Скрипторий, 2006. – 104 с.
7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
8. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
10. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: АРКТИ, 2007. – 104 с.
11. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М: ВАКО, 2010. – 175 с.
12. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М: Сфера, 2007. – 112 с.
13. Крашенинникова Н.Б., Макарова И.А. Педагогическая технология социально-эмоционального развития дошкольников средствами музыки: учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: «Белый цвет», 2014. – 202 с.
14. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М: «Скрипторий», 2009. – 80 с.
15. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М: Просвещение, 1991. – 222 с.
16. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спб: Детство-пресс, 2005. – 47 с.
17. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М: ВЛАДОС, 2001. – 333 с.
18. Штанько И.В. Воспитание искусством в детском саду: интегрированный подход. – М: СФЕРА, 2007. – 144 с.
19. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М: АЙРИС ПРЕСС, 2008. – 112 с.

#### **для обучающихся:**

1. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М: «Гном и Д», 2003. – 56 с.
2. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М: Скрипторий, 2006. – 104 с.
3. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спб: Детство-пресс, 2005. – 47 с.

#### **для родителей (законных представителей):**

1. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: АРКТИ, 2007. – 104 с.

2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М: ВАКО, 2010. – 175 с.
3. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М: «Скрипторий», 2009. – 80 с. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М: АЙРИС ПРЕСС, 2008. – 112 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060029

Владелец Волкова Людмила Анатольевна

Действителен с 19.12.2024 по 19.12.2025