

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 28»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2022 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
от 30.08.2022 года № 124

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Здоровячок»
(для детей с 3 до 7 лет)**

Срок освоения дополнительной
общеразвивающей программы – 72 часа.
Разработчик: педагог дополнительного
образования
Ломаченко А.С.

**г. Нижний Новгород
2022 год**

№ главы, раздела	Наименование главы, раздела	№ страницы
	Содержание Программы	2
1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	3
3.	Формы аттестации	4
4.	Учебный план	5
5.	Календарный учебный график	6
6.	Рабочая программа	6
7.	Оценочные материалы и методическое обеспечение	16
	Приложение к Программе	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы:

Необходимость разработки и реализации Программы обусловлены следующими факторами:

- современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха;
- низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях;
- в Концепции дошкольного воспитания, одной из основных задач является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

1.2. Цель Программы: формирование и развитие творческих способностей детей, через различные виды двигательной деятельности, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

1.3. Задачи Программы:

- Содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья.
- Расширять представления детей о разнообразных способах укрепления здоровья.
- Способствовать развитию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать «мышечную память» организма для закрепления правильной осанки у детей.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой.

1.4. Планируемые результаты:

- ребёнок владеет понятиями: «оздоровительная гимнастика» и ее значение для организма.
- знает упражнения направленные на укрепление мышечного корсета;
- выполняет упражнения из различных исходных положений, с различным спортивным инвентарем, нестандартным оборудованием;
- знаком с техникой правильного выполнения упражнений;
- владеет техникой выполнения расслабляющих упражнений;
- владеет элементарной техникой самомассажа, техникой выполнения дыхательных упражнений.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 3-7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их

родителей. Период реализации Программы: 72 часа. Периодичность занятий: занятия проводятся два раза в неделю 3-5 лет по 15 минут, 5-7 – 25 минут во вторую половину дня. Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

2.2. Форма проведения - занятие

2.3. Форма организации детей на занятии: подгруппами от 10 до 15 человек

2.4. Методические приемы: словесные; наглядные, репродуктивные, элементы частично-поискового метода

2.5. Материально-техническое обеспечение

- Ноутбук
- Музыкальный центр
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка
- Наклонная доска
- Мячи
- Гимнастические палки
- Обручи
- Скакалки
- Мешочки
- Гантели
- Дуги
- Мячики-ежики
- Массажные дорожки и коврики
- Гимнастические маты
- Раздаточный материал – камушки, платочки, рыбки, палочки-моталочки,
- Атрибуты для дыхательной гимнастики;
- Фломастеры
- Цветные карандаши
- Пластилин
- Нестандартное оборудование
- Иллюстрации сердца, легких, головного мозга, скелета человека, мышц
- Картинки «Насморк» и «Кашель»
- Дидактические игры: «Сложи скелет по суставам», «Придумай упражнение», «Части тела», «Режим дня»
- Схемы: «Соблюдай правила гигиены», «Знай свое тело».

3. Формы аттестации

3.1. Освоение Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией

3.2. Промежуточная аттестация проводится в середине периода обучения по истечении 37 часов.

3.3. Форма проведения промежуточной аттестации - открытое занятие для родителей (законных представителей) воспитанников.

3.4. Итоговая аттестация представляет собой оценку степени и уровня освоения обучающимся Программы.

3.5. Итоговая аттестация - проводится методом наблюдения и оформляется в Отчет о реализации Программы (см. приложение).

4. Учебный план

№ п/п	Перечень тем, разделов	Содержание раздела	Кол-во ак. час.	
			3-5 лет	5-7 лет
1.	Знакомство с понятием «Оздоровительная гимнастика»	Дать представление о понятие «Оздоровительная гимнастика», «Режим дня», «Правильное питание». Вызвать познавательный интерес к знаниям о строении человеческого организма. Формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.	3	3
2.	Знакомство с упражнениями, направленными на укрепление мышечного корсета	Познакомить детей с понятиями: «скелет», «мышечная система», «осанка». Совершенствовать умение принимать и фиксировать правильную осанку. Обучить специальным корректирующим упражнениям, из различных исходных положений, с применением гимнастического инвентаря и нестандартного оборудования. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.	23	26
3.	Знакомство с элементарной техникой самомассажа	Познакомить с понятием «самомассаж», его разновидностями и влиянием на организм. Обучить элементарной технике выполнения самомассажа в игровой форме.	5	7
4.	Знакомство с техникой выполнения дыхательных упражнений	Познакомить с понятием «легкие», «головной мозг», «сердце». Формирование и привитие навыка правильного дыхания, при выполнении физических упражнений.	8	5
5.	Знакомство с техникой выполнения расслабляющих упражнений	Обучить приемам саморасслабления. Развивать воображение, образное мышления. Способствовать снятие психоэмоционального напряжения.	3	5
6.	Знакомство с играми, направленными на профилактику нарушений ОДА.	Совершенствовать двигательные умения. Закрепить правила о технике безопасности во время проведения игр. Обучить играм, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Повторить игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.	25	21
7.	Промежуточная, итоговая аттестация	Открытое занятие для родителей (законных представителей) воспитанников	1	1
		Анализ результативности освоения воспитанниками Программы	2	2
Итого академических часов/минут в неделю			2/30 минут	2/50 минут
Итого академических часов/минут в месяц			8/120 минут	8/200 минут
Итого академических часов/минут за период реализации Программы			72/1080 минут	72/1800 минут

5. Календарный учебный график

СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ				МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ								
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4					
количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				промежуточная аттестация	количество занятий в неделю				количество занятий в неделю					количество занятий в неделю					количество занятий в неделю				итоговая аттестация				
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3

6. Рабочая программа

Период	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
СЕНТЯБРЬ	1.	1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале 2. Познакомить с понятием «Оздоровительная гимнастика» 3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	1. Беседа о необходимости соблюдения правил техники безопасности в спортивном зале. 2. Беседа на тему: «Оздоровительная гимнастика» включает в себя... 3. Ходьба с выполнением задания 4. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5. ОРУ с мешочками 6. Упражнения на корригирующем коврике 7. Игра «Это что за маскарад» 8. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.

	2.	<p>1. Расширять знания о строении человеческого организма</p> <p>2. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию</p> <p>3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе</p>	<p>1. Беседа о строении человеческого организма. Показ иллюстраций</p> <p>2. Ходьба с выполнением задания</p> <p>3. Бег</p> <p>4.ОРУ с мешочками</p> <p>5.Упражнения на корригирующем коврике</p> <p>6. Игра «Пень, елка, сноп»</p>	<p>Иллюстрации скелета человека, иллюстрации мышц, мешочки по количеству детей, корригирующие коврики, гимнастические скамейки</p>
	3-4	<p>1. Формировать у детей правильную осанку</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.</p>	<p>1. Проверка «правильной» спины у стены.</p> <p>2. Ходьба с выполнением задания</p> <p>3. Медленный бег в сочетании с ходьбой</p> <p>4. ОРУ</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке (3-5 минут).</p> <p>6. Игра « С пенька на пенек»</p> <p>7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»</p>	<p>Коврики по количеству детей, островки.</p>
	5-6	<p>1. Формировать правильную осанку</p> <p>2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений.</p> <p>3. Укреплять мышечный скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.</p> <p>4.Познакомить с понятием «Режим дня»</p>	<p>1. Знакомство с понятием «режим дня». Построение. Обсуждение основных правил осанки.</p> <p>2. Ходьба с фиксированной остановкой</p> <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. Бег</p> <p>5. ОРУ в парах</p> <p>6. Сценка « Кашель» и «Насморк»</p> <p>7. Дыхательная гимнастика</p> <p>8. Самомассаж</p> <p>9. Игровой задание « Придумай упражнение», «Части тела»</p>	<p>Скамейка, массирующие коврики, мат, картинки со зверями: жираф, гусь, медведь, цапля, петух; скелет человека из бумаги, персонажи сценки «Кашель» и «Насморк», дидактическая игра « Придумай упражнение»</p>
	7-8	<p>1.Учить детей правильно занимать исходной положение, при выполнении ОРУ, выполнять движения согласованно, с правильной координацией рук и ног.</p> <p>2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы.</p> <p>3. Развивать общую выносливость</p>	<p>1.Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Медленный бег в сочетании с ходьбой</p> <p>3. Упражнения для активизации дыхания</p> <p>4. ОРУ в парах</p> <p>5. Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>6. Подвижная игра по выбору детей</p> <p>7.Упражнения на профилактику плоскостопия</p>	<p>Коврики по количеству детей, корригирующий коврик</p>

ОКТАБРЬ	9-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в сохранении равновесия 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по два 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» 5. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» 6. Игра «передача мяча в колонне» 7. Игра «Ель, елка, елочка» 	Мяч, корректирующие коврики, коврики
	11-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Разучить в телодвижениях суставы человека 3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов 4. Укреплять мышцы стопы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, проверка осанки. 2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания 4. ОРУ с набивным мячом 5. Игровое задание «Самый ловкий» 6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра «Сложи скелет по суставам» 	Набивные мячи, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», корректирующие дорожки
	13-14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера. 3. Развивать навык самомассажа. 4. Познакомить с понятием «Правильное питание» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с понятием «Правильное питание». Построение. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погреемся» 4. ОРУ 5. Перебрасывания мяча друг другу в движении 6. Игра – упражнение «оттолкни и поймай мяч 7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» 	Мячи – один на пару, коврики
	15-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Бег «змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница» 5. Дыхательное упражнение «Сердитый Ежик» 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Упражнения на релаксацию лежа на спине. 	Ребристая дорожка, коврики.

Н О Я Б РЬ	17-18	1. Развивать двигательные способности детей и физические качества 2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног 3. Воспитывать чувство уверенности в себе	1. Ходьба 2. Бег в среднем темпе 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Комплекс «Загадки» 5. Игра «Быстрая черепаха»	Ориентиры, коврики
	19-20	1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навык самомассажа	1. Ходьба 2. Подскоки 3. Бег в среднем темпе 4. Дыхательное упражнение «Лягушонок» 5. ОРУ с массажными мячами 6. Упражнения на корригирующих ковриках 7. Игра «Скоморохи» 8. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук	Массажные мячи по количеству, корригирующие коврики.
	21-22	1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег 3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк»	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.
	23-24	1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Игра «угадай и догони» 6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
Д Е К А Б РЬ	25-26	1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах. 2. Развивать способность самоконтролю,	1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. 2. Ходьба по ребристой дорожке 3. Бег трусцой.	

	самооценке при выполнении движений 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	4. ОРУ для профилактики плоскостопия 5. Игровое упражнение «Кошка» 6. Подвижная игра «Мыши водят хоровод» 7. Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка»	
27-28	1. Упражнять детей в сохранении равновесия 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.	1. Построение в колонну по два 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Великан и карлик» 5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу. 6. Мини-эстафета «Трудолюбивая гусеница» 7. Игра «Великаны»	Гимнастические палки, корректирующие коврики, коврики
29-30	1. Закреплять навык правильной осанки 2. Развивать координацию движений, силу мышц спины, ног, стопы. 3. Воспитание гигиенических навыков.	1. Проверка осанки у стены, самоконтроль. 2. Ходьба с набивным мячом 3. Бег с подпрыгиванием до мяча 4. ОРУ с мячом 5. «Юные художники» - зажать карандаш пальцами ног и рисовать. 6. Игры – эстафеты: • «Конек – Горбунок» • «Ядро барона Мюнхаузена» • «Пингвины с мячом» 7. Ходьба по массирующим коврикам 8. Упражнение на растягивание 9. Упражнение-релаксация «Я отдыхаю».	Набивные мячи, малые мячи, скамейки, мешочки с песком, массажные коврики, бумага и карандаши
31-32	1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений. 3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.	1. Ходьба с выполнением задания 2. Легкий бег с высоким подниманием коленей 3. ОРУ с коротким шнуром 4. Игровые упражнения с мячом: • «Мюнхаузен на луне» • «Играем мячом ногами» • «Попади в ворота» 5. Игра-соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?»	Короткие шнуры по количеству детей, флажки, мячи.

			6. ИМП « Солнечные ванны для гусеницы»	
ЯНВАРЬ	33-34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку 2. Укреплять мышечную систему 3. Развивать культуру движений и телесную рефлексия 4. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников. 5. Способствовать повышению качества выполнения движения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём шнура с пола пальцами ног 2. Проверка осанки 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег на носках 5. Дыхательное упражнение « Конькобежец» 6. ОРУ с мячами 7. Упражнения на корригирующих ковриках 8. П/И « Выше ноги от земли» 9. Упражнения на релаксацию 	Шнуры, мячи по количеству детей
	35-36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Бег « змейкой» 3. Упражнение « Боксеры» 4. Упражнение « Мельница» 5. Дыхательное упражнение « Веселая пчелка» 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра « Голодная акула» 9. Массаж рук и ног « Черепаха». 	Ребристая дорожка, коврики.
	37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навык самомассажа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастический шаг, • приставной шаг; • на носках 2. Бег прыжками через палку (меняя темп) 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Ходьба по канату 5. Прыжки через канат(вправо, влево) 6. П/И « Ловкие обезьянки» 7. Игровой самомассаж 	Массажные мячи по количеству, корригирующие коврики.
	38	Промежуточная аттестация		

	39-40	<p>1. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.</p> <p>2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия</p> <p>3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.</p>	<p>1. Знакомство с понятием «правила гигиены». Беседа о купании и умывании.</p> <p>2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки.</p> <p>3. Бег в сочетании с ходьбой</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»</p> <p>5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу.</p> <p>6. Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Предметы гигиены» • «Каракатица» <p>7. Упражнение – релаксация «Я отдыхаю».</p>	Набор предметов (мыло, шампунь, полотенце, кукла, книга, мяч, губка)
ФЕВРАЛЬ	41-42	<p>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота.</p> <p>2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов</p> <p>3. Укреплять мышцы стопы.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки.</p> <p>2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма.</p> <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. ОРУ с косичками</p> <p>5. Игровое задание «Самый ловкий»</p> <p>6. Эстафета «По дорожкам»</p> <p>7. Игра «Сложи скелет по суставам»</p>	Косички, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», корректирующие дорожки
	43-44	<p>1. Закрепить детьми знания по осанки.</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p>4. Сформировать элементарное представление о сердце</p>	<p>1. Знакомство с понятием «Сердце»</p> <p>2. Зарядка – каланетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило для позвоночника <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. Бег прыжками</p> <p>5. ОРУ на гимнастических скамейках</p> <p>6. Игра «Догони льдину»</p> <p>7. Упражнение на ковриках с геометрическими фигурам</p> <p>8. Сбор мелких предметов пальцами ног</p> <p>9. Упражнение на релаксацию</p>	Иллюстрация «сердце», камушки, карандаши, платочки, коврики с геометрическими фигурами
	45-46	1. Развивать двигательные способности	1. Ходьба	Ориентиры, коврики

		детей и физические качества 2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног 3. Воспитывать чувство уверенности в себе	2. Бег в среднем темпе 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Комплекс «Загадки» 5. Игра «У ребят порядок строгий»	
	47-48	1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умение управлять своим телом 3. Воспитывать чувство уверенности в себе	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Дыхательное упражнение «Мельница» 4. ОРУ с мешочками 5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик» 6. Подвижная игра «Космонавты» 7. ИМП «Гуси» 8. Упражнение на релаксацию	Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.
МАРТ	49-50	1. Формировать элементарное представление о головном мозге 2. Прививать навык здорового образа жизни 3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	1. Знакомство с понятием «головной мозг» 2. Беседа «Как заботиться о здоровье» 3. Построение, проверка осанки 4. Ходьба с выполнением задания 5. Бег прыжками 6. ОРУ на скамейке 7. Упражнение на корректирующих ковриках с дыхательными упражнениями 8. Игра по выбору детей	Иллюстрации головного мозга, гимнастическая скамейка
	51-52	1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег 3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк»	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.
	53-54	1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка

		<p>спины, живота, ног и стопы.</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела.</p> <p>3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.</p>	<p>3. Прыжки</p> <p>4. Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>5. Игра «угадай и догони»</p> <p>6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.</p>	для прыжков в высоту
	55-56	<p>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота.</p> <p>2. Разучить в телодвижениях суставы человека</p> <p>3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов</p> <p>4. Укреплять мышцы стопы.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки.</p> <p>2. Закрепление знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма.</p> <p>3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания</p> <p>4. ОРУ с набивным мячом</p> <p>5. Игровое задание «Самый ловкий»</p> <p>6. Эстафета «По дорожкам»</p> <p>7. Игра «Сложи скелет по суставам»</p>	Набивные мячи, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», корригирующие дорожки
АПРЕЛЬ	57-58	<p>1. Формировать элементарное представление о лёгких.</p> <p>2. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>3. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.</p> <p>4. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения</p>	<p>1. Знакомство с понятием «Легкие»</p> <p>2. Ходьба. Бег «змейкой»</p> <p>3. Упражнение «Боксеры»</p> <p>4. Упражнение «Мельница»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Сердитый Ежик»</p> <p>6. ОРУ</p> <p>7. Ходьба по ребристой дорожке</p> <p>8. Подвижная игра «Голодная акула»</p> <p>9. Упражнения на релаксацию лежа на спине.</p>	Иллюстрация «Легкие человека» Ребристая дорожка, коврики.
	59-60	<p>1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног.</p> <p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.</p> <p>3. Развивать навык самомассажа.</p>	<p>1. Ходьба</p> <p>2. Бег с выполнением задания</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Погремся»</p> <p>4. ОРУ</p> <p>5. Перебрасывания мяча друг другу в движении</p> <p>6. Игра – упражнение «оттолкни и поймай мяч</p> <p>7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»</p>	Мячи – один на пару, коврики
	61-62	<p>1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2. Развивать умение управлять своим</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Мельница»</p>	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.

		<p>телом</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе</p>	<p>4. ОРУ с мешочками</p> <p>5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик»</p> <p>6. Подвижная игра « Космонавты»</p> <p>7. ИМП « Гуси»</p> <p>8. Упражнение на релаксацию</p>	
	63-64	<p>1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы.</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела.</p> <p>3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег по диагонали с перепрыгиванием</p> <p>3. Прыжки</p> <p>4. Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>5. Эстафета «Собери шишки в кузовок»</p> <p>6. Игра « Путаница»</p> <p>7. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.</p>	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
МАЙ	65-66	<p>1. Развивать координацию движений</p> <p>2. Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений</p> <p>3. Укреплять мышцы стопы</p>	<p>1. Дыхательное упражнение</p> <p>2. Ходьба с выполнением задания</p> <p>3. Ходьба по корригирующим дорожкам</p> <p>4. ОРУ с мячиками массажерами</p> <p>5. Самомассаж стоп</p> <p>6. П/И « Моряки и акула»</p>	Цветные ленточки, мячики-массажеры по количеству детей
	67-68	<p>1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2. Развивать умение управлять своим телом</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Мельница»</p> <p>4. ОРУ с мешочками</p> <p>5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик»</p> <p>6. Подвижная игра « Космонавты»</p> <p>7. ИМП « Гуси»</p> <p>8. Упражнение на релаксацию</p>	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.
	69	<p>1. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.</p> <p>2. Способствовать развитию интереса к разным видам двигательной деятельности</p> <p>3. Создать атмосферу радости и</p>	Физкультурно-оздоровительный праздник	Мячи по количеству детей

		эмоционального благополучия	
	71-72	Итоговая аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками Программы
Итого академических часов			72

7. Оценочные и методические материалы.

7.1. Оценочные материалы: Анализ результативности освоения обучающимися Программы оформляется в Отчет о реализации Программы

7.2. Порядок составления отчета:

- В графах с 3 по 8 таблицы проставляется количество баллов, соответствующее уровню развития каждого описанного навыка, а именно:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

- Отчет подписывается педагогом, реализующим Программу.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы.

7.3. Методические материалы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-112с.

2. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Изд. 3-е, испр. И доп. – Волгоград: Учитель. – 169 с.

3. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Под редакцией И.А.Винер – Москва «Просвещение» 2011.

4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.

5. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. /Авт.-сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.- 96с.

Приложение к Дополнительной общеразвивающей программе «Здоровячок»

Анализ результативности освоения обучающимися Дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»

№	ФИ обучающегося	Результаты освоения программы						Средний балл	Вывод
		Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса	Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения	Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам	Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики	Знает и выполняет упражнения на расслабление	Называет более пяти игр, направленные на профилактику нарушений ОДА.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10