

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 28»

**ПРИНЯТО:**

педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2023 г. № 4)

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом заведующего  
от 31.08.2023 года № 136

**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  
2023 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	7
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 36 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				ОКТЯБРЬ				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	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	4					
количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количес тво заня тий в неде лю					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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

## 6. Рабочая программа

Период	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
СЕНТЯБРЬ	1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале</li> <li>2. Познакомить с понятием «Оздоровительная гимнастика»</li> <li>3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о необходимости соблюдения правил техники безопасности в спортивном зале.</li> <li>2. Беседа на тему: «Оздоровительная гимнастика» включает в себя...</li> <li>3. Ходьба с выполнением задания</li> <li>4. Медленный бег в сочетании с ходьбой</li> <li>5. ОРУ с мешочками</li> <li>6. Упражнения на корригирующем коврике</li> <li>7. Игра «Это что за маскарад»</li> <li>8. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».</li> </ol>	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.
	2.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять знания о строении человеческого организма</li> <li>2. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию</li> <li>3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о строении человеческого организма. Показ иллюстраций</li> <li>2. Ходьба с выполнением задания</li> <li>3. Бег</li> <li>4. ОРУ с мешочками</li> <li>5. Упражнения на корригирующем коврике</li> <li>6. Игра «Пень, елка, сноп»</li> </ol>	Иллюстрации скелета человека, иллюстрации мышц, мешочки по количеству детей, корригирующие коврики, гимнастические скамейки
	3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей правильную осанку</li> <li>2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</li> <li>3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка «правильной» спины у стены.</li> <li>2. Ходьба с выполнением задания</li> <li>3. Медленный бег в сочетании с ходьбой</li> <li>4. ОРУ</li> <li>5. Лазание по гимнастической стенке (3-5 минут).</li> <li>6. Игра «С пенька на пенек»</li> <li>7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»</li> </ol>	Коврики по количеству детей, островки.
	5-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку</li> <li>2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений.</li> <li>3. Укреплять мышечный скелет, сердечно-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с понятием «режим дня». Построение. Обсуждение основных правил осанки.</li> <li>2. Ходьба с фиксированной остановкой</li> <li>3. Ходьба с выполнением задания</li> </ol>	Скамейка, массирующие коврики, мат, картинки со зверями: жираф, гусь, медведь, цапля, петух;

		сосудистую и дыхательную системы. 4.Познакомить с понятием «Режим дня»	4. Бег 5. ОРУ в парах 6. Сценка «Кашель» и «Насморк» 7. Дыхательная гимнастика 8. Самомассаж 9. Игровой задание «Придумай упражнение», «Части тела»	скелет человека из бумаги, персонажи сценки «Кашель» и «Насморк», дидактическая игра «Придумай упражнение»
	7-8	1.Учить детей правильно занимать исходной положение, при выполнении ОРУ, выполнять движения согласованно, с правильной координацией рук и ног. 2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Развивать общую выносливость	1.Ходьба с выполнением задания 2. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3. Упражнения для активизации дыхания 4. ОРУ в парах 5. Упражнения на гимнастической стенке 6. Подвижная игра по выбору детей 7.Упражнения на профилактику плоскостопия	Коврики по количеству детей, корректирующий коврик
ОКТАБРЬ	9-10	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 «Веселая пчелка» 5. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» 6. Игра – упражнение «оттолкни и поймай мяч» 7. Игра «Ель, елка, елочка»	Мяч, корректирующие коврики, коврик
	11-12	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Разучить в телупражнениях суставы человека 3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов 4. Укреплять мышцы стопы.	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. Прыжки в обруч и из обруча 7. Игра «Сложи скелет по суставам»	Набивные мячи, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», обручи корректирующие дорожки
	13-14	1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои	1. Познакомить с понятием «Правильное питание». Построение. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погремся»	Мячи – один на пару, коврики, обручи, дуга для подлезания

		<p>движения с движениями партнера.</p> <p>3. Развивать навык самомассажа.</p> <p>4. Познакомить с понятием «Правильное питание»</p>	<p>4. ОРУ</p> <p>5.Перебрасывания мяча друг другу в движении</p> <p>6. Игра « Полоса препятствий»</p> <p>7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»</p>	
	15-16	<p>1. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.</p> <p>3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения</p>	<p>1. Ходьба</p> <p>2. 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>	Ребристая дорожка, коврики.
НОЯБРЬ	17-18	<p>1. Развивать двигательные способности детей и физические качества</p> <p>2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе</p>	<p>1. Ходьба</p> <p>2. Бег в среднем темпе</p> <p>3. ОРУ у гимнастической стенки</p> <p>4.Комплекс « Загадки»</p> <p>5. Игра « Быстрая черепаха»</p>	Ориентиры, коврики
	19-20	<p>1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.</p> <p>3. Развивать навык самомассажа</p>	<p>1. Ходьба</p> <p>2. Подскоки</p> <p>3. Бег в среднем темпе</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Лягушонок»</p> <p>5. ОРУ с массажными мячами</p> <p>6. Упражнения на корригирующих ковриках</p> <p>7. Игра « Скоморохи»</p> <p>8. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук</p>	Массажные мячи по количеству, корригирующие коврики.
	21-22	<p>1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений.</p> <p>2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности</p> <p>3. Укреплять мышечный корсет</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег</p> <p>3. Прыжки через резинку способом «ножницы»</p> <p>4. ОРУ</p> <p>5. Игра « Рыбы, птицы, животные»</p> <p>6. Эстафета «Ловкие стопы»</p>	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.

			7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра « Зоопарк»	
	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
ДЕКАБРЬ	25-26	1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах. 2. Развивать способность самоконтролю, самооценке при выполнении движений 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. 2. Ходьба по ребристой дорожке 3. Бег трусцой. 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, корригирующие 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»	Набивные мячи, малые мячи, скамейки, мешочки с песком, массажные коврики, бумага и карандаши

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ядро барона Мюнхаузена»</li> <li>• «Пингвины с мячом»</li> </ul> 7. Ходьба по массирующим коврикам 8. Упражнение на растягивание 9. Упражнение-релаксация « Я отдыхаю».	
	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Мюнхаузен на луне»</li> <li>• «Играем мячом ногами»</li> <li>• «Попади в ворота»</li> </ul> 5. Игра-соревнование « Кто быстрее добежит до флажка?» 6. ИМП « Солнечные ванны для гусеницы»	Короткие шнуры по количеству детей, флажки, мячи.
ЯНВАРЬ	33-34	1. Формировать навык держать осанку 2. Укреплять мышечную систему 3. Развивать культуру движений и телесную рефлексию 4. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников. 5. Способствовать повышению качества выполнения движения	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	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	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»	Ребристая дорожка, коврики.

			9. Массаж рук и ног « Черепеха».	
	37	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастический шаг,</li> <li>• приставной шаг;</li> <li>• на носках</li> </ul> 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, корректирующие коврики.
	38	Промежуточная аттестация		
	39-40	1.Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.	1. Знакомство с понятием «правила гигиены». Беседа о купании и умывании. 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение « Веселая пчелка» 5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу. 6. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Предметы гигиены»</li> <li>• «Каракатица»</li> </ul> 7.Упражнение – релаксация «Я отдыхаю».	Набор предметов (мыло, шампунь, полотенце, кукла, книга, мяч, губка)
ФЕВРАЛЬ	41-42	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов 3. Укреплять мышцы стопы.	1. Построение, проверка осанки. 2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с выполнением задания 4. ОРУ с косичками 5. Игровое задание « Самый ловкий»	Косички, дидактическая игра « Сложи скелет по суставам», корректирующие дорожки

			6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра « Сложи скелет по суставам»	
	43-44	1. Закрепитьс детьми знания по осанки. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость. 4. Сформировать элементарное представление о сердце	1. Знакомство с понятием « Сердце» 2. Зарядка – каланетика • Правило для позвоночника 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег прыжками 5. ОРУ на гимнастических скамейках 6.Игра « Догони льдину» 7. Упражнение на ковриках с геометрическими фигурам 8. Сбор мелких предметов пальцами ног 9. Упражнение на релаксацию	Иллюстрация «сердце», камушки, карандаши, платочки, коврики с геометрическими фигурами
	45-46	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 « У ребят порядок строгий»	Ориентиры, коврики
	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	Иллюстрации головного мозга, гимнастическая скамейка

			7. Упражнение на корригирующих ковриках с дыхательными упражнениями 8. Игра по выбору детей	
	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 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
	55-56	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.	1. Построение, проверка осанки. 2. Закрепление 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», корригирующие дорожки
АПРЕЛЬ	57-58	1. Формировать элементарное представление о лёгких. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.	1. Знакомство с понятием «Легкие» 2. Ходьба. Бег « змейкой» 3. Упражнение « Боксеры» 4. Упражнение « Мельница» 5. Дыхательное упражнение « Сердитый Ежик» 6. ОРУ	Иллюстрация «Легкие человека» Ребристая дорожка, коврики.

		4. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения	7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра « Голодная акула» 9. Упражнения на релаксацию лежа на спине.	
	59-60	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.	1. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погремся» 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
	61-62	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.
	63-64	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. Эстафета «Собери шишки в кузовок» 6. Игра « Путаница» 7. Ходьба по корректирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
МАЙ	65-66	1. Развивать координацию движений 2. Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений 3. Укреплять мышцы стопы	1. Дыхательное упражнение 2. Ходьба с выполнением задания 3. Ходьба по корректирующим дорожкам 4. ОРУ С мячиками массажерами 5. самомассаж стоп 6. П/И « Моряки и акула»	Цветные ленточки, мячики-массажеры по количеству детей

67-68	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.
69	1. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье. 2. Способствовать развитию интереса к разным видам двигательной деятельности 3. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия	Физкультурно-оздоровительный праздник	Мячи по количеству детей
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