

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 28»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
от 30.08.2024 года № 106

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

Срок освоения дополнительной
общеразвивающей программы – 72 часа.
Разработчик: педагог дополнительного
образования
Ломаченко Анастасия Сергеевна

**г. Нижний Новгород
2024 год**

Содержание

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Учебный план	стр. 4
3.	Календарный учебный график	стр.5
4.	Рабочая программа	стр. 6
5.	Оценочные материалы	стр. 16
6.	Организационно- педагогические и материально-технические условия реализации программы	стр. 17
7.	Методические материалы	стр. 18
8.	Список литературных источников	стр.19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа - дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Данная Программа рассчитана на детей с 3 до 7 лет.

Актуальность.

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».

Новизна – данной дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы состоит в том, что в ней предусмотрена система занятий, направленных на оптимальное функционирование организма, на укрепление здоровья, на формирование основ здорового образа жизни. Занятия по данной программе дают возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Педагогическая целесообразность программы- научно-педагогические исследования и практический опыт показывают, что полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка способствуют специально подобранные физические упражнения, которые являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки, предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

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.

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.

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

МОДУЛЬ 1 «Упражнения на укрепление мышечного корсета»			
Правильно выполняет упражнения на укрепление мышечного корсета		Выполняет упражнения из различных исходных положений, с различным спортивным инвентарем, нестандартным оборудованием	
МОДУЛЬ 1 «Техники самомассажа, дыхательных упражнений, расслабляющих упражнений»			
Владеет понятиями: «оздоровительная гимнастика» и ее значение для организма	Владеет техникой самомассажа	Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений	Владеет техникой выполнения расслабляющих упражнений
МОДУЛЬ 3 «Игры, направленные на профилактику нарушений ОДА»			
Называет более пяти игр, направленные на профилактику нарушений ОДА			

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов за учебный год	Формы промежуточной и итоговой аттестации
1.	Упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета	25	1 Итоговое занятие
2.	Техника самомассажа, дыхательные упражнения, расслабляющие упражнения	21	-
3.	Игры, направленные на профилактику нарушений ОДА.	24	1 Итоговое занятие
4.	Количество занятий в учебном году	72	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	72
5	Неделя в 1 полугодии	16
6	Неделя во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря- 8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки промежуточной и итоговой аттестации	Январь, май

4. Рабочая программа- модуль 1,2,3.

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 коврик 7. Игра «Это что за маскарад» 8. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.
	2.	1. Расширять знания о строении человеческого организма 2. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию 3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе	1. Беседа о строении человеческого организма. Показ иллюстраций 2. Ходьба с выполнением задания 3. Бег 4.ОРУ с мешочками 5.Упражнения на корригирующем коврик 6. Игра «Пень, елка, сноп	Иллюстрации скелета человека, иллюстрации мышц, мешочки по количеству детей, корригирующие коврики, гимнастические скамейки
	3-4	1. Формировать у детей правильную осанку 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	1. Проверка «правильной» спины у стены. 2. Ходьба с выполнением задания 3. Медленный бег в сочетании с ходьбой 4. ОРУ 5. Лазание по гимнастической стенке (3-5 минут). 6. Игра « С пенька на пенек» 7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»	Коврики по количеству детей, островки.
	5-6	1. Формировать правильную осанку 2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений.	1. Знакомство с понятием «режим дня». Построение. Обсуждение основных правил осанки. 2. Ходьба с фиксированной остановкой 3. Ходьба с выполнением задания	Скамейка, массирующие коврики, мат, картинки со зверями: жираф, гусь, медведь, цапля, петух;

		3. Укреплять мышечный скелет, сердечно-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 телодвижениях 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.	1. Познакомить с понятием «Правильное питание». Построение. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погреемся»	Мячи – один на пару, коврики, обручи, дуга для подлезания

		<p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои 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.
Н О Я Б Р Ъ	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>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег</p> <p>3. Прыжки через резинку способом «ножницы»</p> <p>4. ОРУ</p>	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.

		<p>2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности</p> <p>3. Укреплять мышечный корсет</p>	<p>5. Игра «Рыбы, птицы, животные»</p> <p>6. Эстафета «Ловкие стопы»</p> <p>7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук.</p> <p>8. Подвижная игра «Зоопарк»</p>	
	23-24	<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. Игра «Угадай и догони»</p> <p>6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.</p>	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
ДЕКАБРЬ	25-26	<p>1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах.</p> <p>2. Развивать способность самоконтролю, самооценке при выполнении движений</p> <p>3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.</p>	<p>1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>2. Ходьба по ребристой дорожке</p> <p>3. Бег трусцой.</p> <p>4. ОРУ для профилактики плоскостопия</p> <p>5. Игровое упражнение «Кошка»</p> <p>6. Подвижная игра «Мыши водят хоровод»</p> <p>7. Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка»</p>	
	27-28	<p>1. Упражнять детей в сохранении равновесия</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. Построение в колонну по два</p> <p>2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки.</p> <p>3. Бег в сочетании с ходьбой</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Великан и карлик»</p> <p>5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу.</p> <p>6. Мини-эстафета «Трудолюбивая гусеница»</p> <p>7. Игра «Великаны»</p>	Гимнастические палки, корригирующие коврики, коврики
	29-30	<p>1. Закреплять навык правильной осанки</p> <p>2. Развивать координацию движений, силу мышц спины, ног, стопы.</p> <p>3. Воспитание гигиенических навыков.</p>	<p>1. Проверка осанки у стены, самоконтроль.</p> <p>2. Ходьба с набивным мячом</p> <p>3. Бег с подпрыгиванием до мяча</p> <p>4. ОРУ с мячом</p> <p>5. «Юные художники» - зажать карандаш пальцами ног и рисовать.</p>	Набивные мячи, малые мячи, скамейки, мешочки с песком, массажные коврики, бумага и карандаши

			6. Игры – эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • «Конек – Горбунок» • «Ядро барона Мюнхаузена» • «Пингвины с мячом» 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"> • «Мюнхаузен на луне» • «Играем мячом ногами» • «Попади в ворота» 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	Ребристая дорожка, коврики.

			7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Массаж рук и ног «Черепашка».	
	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"> • 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, 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"> • «Предметы гигиены» • «Каракатица» 7. Упражнение – релаксация «Я отдыхаю».	Набор предметов (мыло, шампунь, полотенце, кукла, книга, мяч, губка)
ФЕВРА ЛЬ	41-42	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов	1. Построение, проверка осанки. 2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с выполнением задания	Косички, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», корректирующие дорожки

		3. Укреплять мышцы стопы.	4. ОРУ с косичками 5. Игровое задание «Самый ловкий» 6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра «Сложи скелет по суставам»	
	43-44	1. Закрепить детьми знания по осанке. 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 фигурами 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	1. Знакомство с понятием «головной мозг» 2. Беседа «Как заботиться о здоровье» 3. Построение, проверка осанки 4. Ходьба с выполнением задания	Иллюстрации головного мозга, гимнастическая скамейка

		3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	5. Бег прыжками 6. ОРУ на скамейке 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
АПРЕЛ Ь	57-58	1. Формировать элементарное представление о лёгких. 2. Укреплять дыхательную систему.	1. Знакомство с понятием «Легкие» 2. Ходьба. Бег «змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница»	Иллюстрация «Легкие человека» Ребристая дорожка, коврики.

		<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>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>	
	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 «Погреемся»</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 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.
	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>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>	Цветные ленточки, мячики-массажеры по количеству детей

		3. Укреплять мышцы стопы	5. Самомассаж стоп 6. П/И «Моряки и акула»	
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	

5. Оценочные материалы.

Промежуточная и итоговая аттестация освоения обучающимися Программы проводится 2 раза в год (январь, май)

Оценочные материалы: Анализ результативности освоения обучающимися Программы оформляется в Отчет о реализации Программы (см. Приложение)

Порядок составления отчета:

В графах с 3 по 8 таблицы проставляется критерии оценки результатов.

Отчет подписывается педагогом, реализующим Программу.

Система и критерии оценки результатов промежуточной аттестации

Уровни развития	Критерии
С - Сформировано	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.
СФ - Стадия формирования	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
ТР-точка роста	Требуется значительная помощь, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

6. Организационно-педагогические и материально – технические условия реализации программы.

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

Срок реализации программы: 9 месяцев (сентябрь - май).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю с 3-4 лет по 15 минут (академический час), с 4-5 лет по 20 минут (академический час), 5-6 лет по 25 минут (академический час), 6-7 лет-30 минут (академический час)

Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

Принципы формирования программы

Программа построена на следующих принципах:

1. **Поддержка разнообразия детства.** Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастным и индивидуальным особенностям, ценностей, мнений и способов их выражения.
2. **Сохранение уникальности и самоценности детства.** Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
3. **Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
4. **Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
5. **Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Это принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.
6. **Сотрудничество ДОУ с семьей.** Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.
7. **Сетевое взаимодействие с организациями** социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

8. **Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.
9. **Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержание и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.
10. **Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предполагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей условия этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

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
- Нестандартное оборудование
- Атрибуты для дыхательной гимнастики

Методические материалы

- Раздаточный материал – камушки, платочки, рыбки, палочки-моталочки
- Фломастеры
- Цветные карандаши
- Пластилин
- 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».

Список литературных источников

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						Критерии оценки результатов	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