

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»  
дошкольноеподразделение 2



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU СОШ №7

*Н.В. Лепетина* Н.В. Лепетина

«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Здоровейка»**  
**(физкультурно-спортивная направленность)**  
**(для детей от 3 до 4 лет)**

Срок освоения 1 год  
36 часов.

Руководитель:  
Спицина Татьяна Васильевна,  
воспитатель высшая кв. категория

г. Боровичи

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья воспитанников МАОУ СОШ №7 дошкольное подразделение 2.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06-1844);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) (пункт XII: Требования к организации физического воспитания);
- Устава МАОУ СОШ №7.

## **1.2. Актуальности педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов. Мы все понимаем, как важно заниматься физкультурой и спортом, закалять свой организм, делать зарядку. Но порой очень трудно пересилить себя, заставить себя встать пораньше и сделать несколько упражнений.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым как духовно, так и физически надо прививать с детства, чтобы в будущем сформировать положительный образ здорового человека.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического

развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а также с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

### **1.3. Новизна дополнительной общеразвивающей программы.**

Новизнаданной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и разминки, игровой массаж, точечный массаж, пальчиковые игры, игры на расслабление; использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

### **1.4. Цели задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей. Повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

##### Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
2. Поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций;

##### Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

##### Воспитательные:

1. Воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности;
2. Формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
3. Воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

### **1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.**

В программе применено сочетание оздоровительных технологий: дыхательной, пальчиковой гимнастики; точечного массажа, игровой, релаксационной.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях.

### **1.6. Возраст детей.**

Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 4 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы.

### **1.7. Сроки реализации.**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

### **1.8. Продолжительность образовательного процесса.**

Курс занятий рассчитан на один год: с сентября по май. Продолжительность занятий – 15 минут; 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

**Основной формой** реализации ДОП являются специально организованные групповые занятия, которые включают в себя:

- *теоретические часы* (объяснение, рассказ и одновременный показ упражнений взрослым, беседы с детьми);
- *практические часы* (разучивание и выполнение упражнений, разучивание игр различной подвижности и др.)

**Численный состав детей:** не более 20 человек.

### **1.9. Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы и способы их проверки.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

2. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

### **Способы проверки результатов.**

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных диагностирования физической подготовленности и физического развития детей (октябрь и май). Диагностирование предполагает заполнение таблицы с определением уровня развития детей. (см. Приложение).

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями;

### **1.10. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Формой подведения итогов становятся открытые занятия для родителей и выступление на родительском собрании.

### **2. Учебный план.**

Учебный план разработан для каждого года обучения и соответствует нижеприведённым таблицам.

№	Наименование раздела	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Занимательная разминка	0,5	4	4,5
2	Пальчиковая игра	0,5	4	4,5
3	ОРУ	0,5	8	8,5
4	Игровые упражнения с предметами	0,5	6,5	7
5	Подвижные игры	0,5	6,5	7
6	Игровой массаж	0,5	4	4,5
	Итого:	3	33	36

### **3. Содержание программы.**

### ***1.Занимательная разминка***

Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.Чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков.

### ***2.Пальчиковая игра***

Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики рук, умение согласовывать действия со словами.

### ***3.ОРУ***

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с погремушками, с обручами, с флажками.

### ***4.Игровые упражнения с предметами***

Игровые упражнения на развитие основных движений и физических качеств с предметами: мячами, шнурами, наклонной доской, набивными мешочками.

### ***5.Подвижные игры***

Подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности.Игры на расслабление,снятие физического и эмоционального напряжения; на развитие основных движений; на умение двигаться по сигналу; на развитие у детей наблюдательности, внимания, активности.

### ***6.Игровой массаж***

Массаж биологически активных зон,кистей рук, лица, носа, ног.

## **4. Методическое обеспечение программы.**

- Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

• Использование диагностических методов — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного и итогового контроля.

На год обучения разработано методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в виде учебно-календарного плана.

### 5. Материально-техническое обеспечение программы.

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Аудиокассеты, диски	
2	Музыкальный центр	1 шт.
3	Спортивная форма	по кол-ву детей
4	Спортивные снаряды: маты гимнастическая лестница батут гимнастические скамейки	1 шт. 1 шт. 2 шт. 4 шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обручи, кольца разных размеров</li> <li>• кегли</li> <li>• гимнастические палки</li> <li>• мячи</li> <li>• скакалки</li> <li>• ленточки</li> <li>• гантели</li> <li>• мячи массажные</li> </ul>	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого по кол-ву детей

## Библиографический список

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.[текст] / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 1981. – 98с.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология её применения в ДОУ. [текст] / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. М: Издательство «Гном и Д», 2004. – 112с.
3. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка: Методическое руководство для родителей и воспитателей. [текст] / В.В. Кантан. СПб КОРОНА принт, 2001. – 272с.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие.[текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.-296с.
5. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» [текст] / М: АРКТИ, 2000 г. – 108с.
6. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [текст] / Э.Я. Степанненкова. М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. [текст] / А.И. Фомина. М.: Просвещение, 1984. – 125с.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» [текст] / М: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003г. – 400с.



## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: Н

Средний уровень: С

Высокий уровень: В

## **УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)**

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### **Условные обозначения:**

\* - вновь поступившие дети

Н - низкий уровень

С - средний уровень

В - высокий уровень