



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОГОРОДА
Департамент образования
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа 18»

603105, г. Нижний Новгород, ул. Невзоровых, д. 36/3
тел. (831) 428-34-38; e-mail: s18_nn@mail.52gov.ru

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 232-О

Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровейка» - спортивная секция
(для детей 6 года жизни)
Срок реализации 8 месяцев

Составители:
Морозова А.А., ст. воспитатель
Репина Н.А., музыкальный руководитель

Город Нижний Новгород
2023

№ п/п	Оглавление	Стр.
1.	Целевой раздел Программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи Программы	3-4
1.1.2.	Возрастные особенности развития детей 5-6 лет	4-5
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	5-6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи освоения Программы для детей 5-6 лет	6
2.2.	Учебно-тематический план Программы для детей 5-6 лет	7-11
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	12
3.	Организационный раздел	
3.1.	Организация занятий	12
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	12
3.3.	Программно-методическое обеспечение Программы	13
3.4.	Учебный план	13-14
3.5.	Система педагогического мониторинга	14-15
4.	Дополнительный раздел	
4.1	Краткая презентация Программы	15

Целевой раздел Программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Здоровенок» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 453» (далее - Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75);

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Содержание программы ориентировано на детей 5-6 лет.

В программе представлены восемь разделов, каждый из которых состоит из нетрадиционных оздоровительных, спортивных и развивающих видов гимнастики, а основными являются элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, ритмическая гимнастика и степ-аэробика.

Нетрадиционные виды упражнений представлены креативной гимнастикой, стретчинг-гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой и музыкально-подвижные игры.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель:

Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста. Содействие гармоничному развитию личности дошкольника разными видами гимнастики.

Задачи:

1.Укрепление здоровья:

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, предметной ловкости;

- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, пластичность, выносливость, силу, умения ориентироваться в пространстве;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать мышление, внимание, воображение, находчивость;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

1.1.2. Возрастные особенности детей 5-6 лет

Показатели	Характеристика
Ведущая потребность	Потребность в общении, сотрудничестве со взрослым
Ведущая функция	Восприятие
Игровая деятельность	Дети могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью. Дети начинают осваивать социальные отношения. Наблюдается организация игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.
Отношения со взрослыми	Значимые взрослые в этот период выступают для ребенка образцом поведения. Благодаря взрослому ребенок усваивает нормы и правила поведения. Используются несколько форм общения: деловое общение, познавательное общение и личностное. Оценки и отношение к ребенку окружающих взрослых являются источником отношения ребенка к себе.
Отношения со сверстниками	Появление нового типа взаимоотношений со сверстниками. Изменения в игровом взаимодействии—совместное обсуждение правил игры. Сверстник приобретает по-настоящему серьезное значение для ребенка. Его популярность зависит от успеха, которого он добивается в совместной деятельности с детьми.
Эмоции	Выражение симпатий и антипатий
Способ познания	Чувственное познание, исследовательский метод познания, экспериментирование, разрешение проблемных ситуаций, поиск ответов на вопросы в разных видах деятельности
Объект познания	Окружающий мир, взаимосвязи и взаимозависимости, свойства, значение

	предметов, объектов и явлений
Восприятие	Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов. Формируется произвольность восприятия
Внимание	Продолжает развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию
Память	Формирование произвольной памяти, т. е. ребенок может заставить себя запомнить то, что само не запоминается
Мышление	Продолжает развиваться образное мышление, совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления, развивается причинное мышление.
Воображение	Продуктивное, позволяет детям достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории придумывать
Условия успешности	Разнообразие окружающей среды, создание условий для достижений успеха ребенка, поддержка со стороны взрослого, общение, сотрудничество с детьми и взрослыми
Новообразования возраста	Формируется произвольность психических процессов восприятия, памяти, внимания. Мышления – вытекающая отсюда способность управлять своим поведением. Развитие речи достигает высокого уровня, не препятствует взаимопониманию. Происходит накопления багажа различных знаний об окружающем мире, которыми ребенок стремится поделиться. Появление нового типа взаимоотношений и общения со сверстниками

1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

1. Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья.
2. Владение спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними.
3. Применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни детей (в соответствии с возрастом и физическим развитием).
4. Владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой.
5. Освоение акробатических и хореографических упражнений на ковре и матах, с проявлением элементов творчества, смелости и ловкости, координации движений.
6. Овладение навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки.
7. Повышение интереса к спорту, двигательной культуре, привычке держать осанку.

В качестве способа учета знаний и умений и оценки личностных качеств обучающихся служат выступления детей на спортивных мероприятиях, показ занятий или отдельных комплексов родителям (возможно их совместное выполнение).

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи освоения Программы для детей 5-6 лет

Октябрь:

Развивать навыки правильного носового дыхания, способствовать более ритмичному и углубленному дыханию.

Ноябрь:

Развивать пространственные представления через ощущение и осознание своего тела.

Формировать умение детей контролировать свое тело во всех направлениях.

Декабрь:

Совершенствовать вестибулярный аппарат, координировать работу зрительной и вестибулярной систем.

Дать основные представления о строении и функциях своего тела.

Январь:

Формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Формировать представления о строении и функциях своего тела.

Февраль:

Формировать правильную осанку, повышать эмоциональный тонус.

Способствовать развитию правильного дыхания.

Март:

Укреплять мышечный корсет позвоночника, опорно-двигательный аппарат посредством выполнения физических упражнений.

Формировать умение детей контролировать свое тело.

Апрель:

Укреплять мышечный корсет позвоночника, опорно-двигательный аппарат; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп посредством выполнения упражнений.

Май:

Продолжать формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Продолжать формировать представления о строении и функциях своего тела.

2.2. Учебно-тематический план Программы для детей 5-6 лет.

месяц	неделя	мотивация	ходьба, бег	ОРУ			равновесие	лазание	дыхательные упражнения	игры
				стоя	сидя	лежа				
о к т я б р ь	1-2	"Стройная спинка"	*на носках *на пятках *с перекатом *на внутренней и внешней стороне стопы *широким шагом *со сменой темпа движений	Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохраняя осанку	на коленях: *"Толстый" *"Тонкий" *руки прижаты к туловищу, покачивание назад-вперед на четвереньках: *"Кошка лезет под заборчик"	на спине: *"Кошка спит" *"Бревно"	*удерживать правильную осанку после приседания с закрытыми глазами		дыхание произвольное релаксация "Я отдыхаю"	"Тише едешь-дальше будешь"
	3-4	"Веселые туристы" психогимнастика "Туристы"	*"Змейкой" *через препятствие *спиной вперед *на внешней стороне стопы *по ограниченной площади *противоходом	*"Дровосек" *"Лошадка"	*"Лягушка плавает" *"Улитка ползет"	на животе: *"Воробей на спине" *"Червяк" *"Змея"	удерживать предмет на голове	ползание по скамейке "по медвежьи"	сидя на коленях: "Толстый"-выдох, "Тонкий"-вдох	"Собираем грибы-кто быстрее?"
н о я б р ь	1-2	"Морское царство"	"По морскому дну: *камешкам, палочкам *через предметы *по брускам *на носках *скрестным шагом	Проверить осанку, подняться на "палубу"-скамейку	на коленях: *"Поднять чашу с водой" *"На плоту" *"Подтягивание каната"	*"Рыбка" *"Рыбка ныряет" на спине: *"Поплавок" *"Обезьянка на корабле"(но-	держат равновесие на полусфере	ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками	*"Нырание под воду"-задержка дыхания *Релаксация "Сон на берегу моря"	"Моряки и акулы"

			*по массирующим коврикам			ги за голову)					
	3-4	Образно-игровое занятие	*как военный *приставным шагом *с предметом на спине("Стол") *по лестнице, положенной на пол	В паре: *"Тележка" *"На лодке" (лицом друг к другу) *"Арка"(с обручем, боком друг к другу)	*"По-турецки" *"Как лучше"	На спине в паре: *"Открой и закрой ворота" *"Чей толчок сильнее?" на животе: *"Любопытные"	ходьба по скамейке с предметом на голове	"Кошка ловит мышей" (ползание на коленях и предплечьях)	*"Шипеть как змея" *упражнения на расслабление "Вальс цветов"	"Воевода" (сидя по-турецки с мячом)	
д е к а б р ь	1-2	"Палочка-выручалочка"	Проверка осанки у стены Контроль у зеркала: *на носках *на пятках *по канату прямо и боком	С гимнастической палкой *"На турнике" *"Косарь" *"Самолет" "Тяжелоатлет"		Ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить, палку взять	на спине: *Продеть ноги под палку, подтягивая их к груди на животе: *палка впереди *палка за спиной	ходьба по модулям с помощью палки	перелезание через модули	"Раздувайся наш шар"	Эстафета "Ловись рыбка"
	3-4	"Мой веселый звонкий мяч" <i>Промежуточная аттестация</i>	*"маленькие" *"большие" *по следам, сохраняя правильную осанку *"Конек-горбунок"	на координацию: *удержать на пальце *катать по рукам	С мячом Бросок со-седу, мяч зажимается ступнями ног		На спине друг напротив друга: *сесть, мяч отдать другому, одновременно лечь, потом наоборот	стоять на набивном мяче	на четвереньках толкать мяч головой под дугу	"Раздувайся наш шар"	"Передача мяча в туннель"

я н в а р ь	1-2	"Зимние забавы"	*повороты на месте, в движении *по наклонной доске *по ребристой доске *на носках с доставанием предметов *на внешней стороне стопы	*проверка осанки спиной к тренеру *"Катаемся на лыжах" *"Катаемся на коньках"	*"Ходячий стол" *"Присядка" *"Сядьте вдвоем" *"Собачка замерзла"	на спине: *"перекат" *"Березка"	"Пронеси ком-урони"	*под дугой *между рейками"	Очищающее дыхание: "ша", "ща", "ча", "ха"	"Два Мороза"
	3-4	"В гости к Умке"	*на носках *на пятках *на внешней стороне стопы *с мешком на голове *"змейкой"	у опоры: *проверить осанку *отойти от стены, наклон вниз	на четвереньках: *"Мишка на охоте" *"Умка поднимает лапу"	на животе: *"Любопытный" *"Летящая птица" на спине: *ноги за голову *"Маяк" (сесть, лечь)	"Кто сильнее?" (перетянуть на свою сторону)	*ползание под дугами *"Тачка" на двух руках, ноги держит партнер	"Греем руки" (упражнения на растягивание и расслабление)	"Пятнашки с именем"
ф е в р а л ь	1-2	"Льдинки, ветер и мороз"	*по "льдинкам" (брускам) *по "сугробу" (модулям) *"Идем по тонкому льду" (по массирующим коврикам)	*ходьба с мешочком на голове *"Мельница" *"Достаем сосульки" *соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу	*"Плывем на льдине" (равновесие на полусфере) *"Обнять себя"(гремся) *"Достань до уха"	*"Острая сосулька" (угол) *"Сосулька раскололась (развести ноги)	ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	по шведской лестнице до "сосульки"	лежа на спине, ноги согнуты, вдох-прогнуть спину; выдох-и.п.	"Ручейки и озера" *"Я Мороз Красный нос"
	3-4	"Народные мотивы"	*ходьба под русскую нар. музыку с движениями	*перекладывать мяч из руки в другую руку под	*сесть,ноги врозь, мяч положить на пол между	на животе: перекатывать мяч друг другу	*"ласточка" *равновесие на полусфере	на скамейке (захват и подтягивание руками)	*"Задуваем свечу" *Релаксация "Я отдыхаю"	"Филин и пташки"

			рук и туловища *широким шагом *"за водой с коромыслом" (с палкой за плечами) *с мячом, подлезая под палку	ногой	но- гами, ка- тать вперед, наклоняясь к полу; на коленях: *перекаты- вать мяч друг другу руками *перекаты- вать мяч друг другу головой	руками от груди *"Бревно с мячом" на спине: *встать, бросить мяч вперед, лечь-мяч вверх(пара- ми)				
м а р т	1-2	Конкурс красоты"	Проверка осанки перед зеркалом. Ходьба в раз- личных нап- равлениях и темпе: *прямо *боком *спиной, сох- раня осанку *с носка *с движением Рук	С гимнастической палкой и косичкой		ходьба по скамейке с мешочком на голове	вис на гим- настической стенке спиной и лицом: *"Кольцо" *"Угол"	*массаж ног *"Спящая красавица просыпается"	"Придум ай фигуру"	
	3-4	"Карнавал животных"	*"Жираф" *"Гусь" *"Мышка" *"Лиса" *"Медведь" *"Зяц"	Игры - эстафеты "Зоологические забеги" "Ритмика"				Очищающее дыхание: *"Шипеть как змея" *"Рычать как волк" *"Жужжать как жук" *Релаксация "Лентяй"		

а п р е л ь	1-2	"На морском берегу"	Как "моряки": *по качающемуся мостику *по модулю *по морским камушкам *по массирующим коврикам	"Плыть": *брассом *кролем Приседания с дыханием	по-турецки: *гребля веслами *перетяни палку(в парах)	на животе: *"Пловец" *"Корзинка" *"Кольцо"	на набивном мяче	по-пластунски под дугами	расслабление под музыку (шум моря), дыхание произвольное	"Караси и щука"
	3-4	"Веселая лесенка"	*на носках *через рейки лестницы *в полуприседе *по полусферам	У гимнастической стенки			ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз		Релаксация "Я отдыхаю"	"Совушка"
м а й	1-2	"Добрый обруч"	*на носках *на пятках *на внешней стороне стопы *из обруча в обруч *"змейкой"	С обручем по четыре человека				эстафета с пролезанием в обруч	"ныряние" с задержкой дыхания	"Тише едешь-дальше будешь"
	3-4	"Стадион" <i>Итоговая аттестация</i>	*по степам *через рейку *в приседе *по сфере	На скамейке			*"Кто сильнее?" *"Тяни в круг"	по шведской стенке с переходом на сосед. пролет	лежа на спине, диафрагмальное дыхание	"Выгони мяч" (футбол)

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Возраст	Формы работы с детьми	Методы и приемы
5-6 лет	Практические занятия Дидактические игры Использование иллюстрированного наглядного материала Беседы Рассматривание и обсуждение Физкультминутки Работа с раздаточным материалом	1. Словесные методы обучения: <ul style="list-style-type: none">• объяснение; 2. Наглядные методы обучения: <ul style="list-style-type: none">• использование дополнительных пособий (иллюстрации, карточки);• показ способов действия. 3. Практические методы обучения: <ul style="list-style-type: none">• совместная деятельность взрослого и детей;• самостоятельная детская деятельность.

3. Организационный раздел

3.1. Организация занятий

Занятия проводятся с октября по апрель месяц учебного года.

Продолжительность занятия – 25 минут (старшая группа).

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Работа занятий организована по запросам родителей.

3.2. Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный центр
- Степ-платформы
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка
- Наклонная доска
- Мячи разного диаметра
- Гимнастические палки
- Обручи
- Скакалки
- Мешочки с песком
- Гантельки
- Фитболы
- Кегли
- Большие и малые кубы
- Дуги
- Мячики-ежики
- Массажные дорожки и коврики
- Гимнастические маты

3.3. Программно-методическое обеспечение Программы

- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
- Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
- Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
- Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
- Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007г.
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012г.
- Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994г.
- Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999г
- Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007г
- Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008г
- Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010г.
- Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008г
- Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006г
- Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009г

3.4. Учебный план

В неделю	В месяц	За 8 месяцев
2 /50	8/200	64/1600

*Занятия представлены количеством/время в минутах, учебных часах

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май	всего
1.	8 занят (200мин)								
2.		8 занят (200мин)							
3.			8 занят (200мин) <i>Промежуто чная аттестаци я</i>						
4.				8 занят (200мин)					
5.					8 занят (200ми н)				
6.						8 занят (200мин)			
7.							8 занят (200мин)		
8.								8 занят (200мин) <i>Итоговая аттестаци я</i>	
Итого									64 занятия (1600мин)

Календарный учебный график формируется в соответствии СанПиН и разрабатывается в соответствии с количеством набранных детей и учетом других дополнительных платных услуг.

3.5. Система педагогического мониторинга

Программой предусмотрена система педагогического мониторинга учета индивидуального развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

–Педагогические наблюдения или текущий контроль (сводные карты индивидуального учета результатов освоения воспитанниками Программы), связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Результаты фиксируются педагогом

после каждого занятия «В журнале учета занятий» и учитывают оценку качества усвоения воспитанником изученного материала

Критерий	Обозначение
Обучающийся не усвоил материал	НУ
Обучающийся частично усвоил материал	ЧУ
Обучающийся усвоил материал полностью	У

Промежуточная аттестация (оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей Программы). Аттестация проводится два раза в год (декабрь, май) в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

4. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация Программы

Дополнительная образовательная программа «Здоровенок» разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В ходе реализации дополнительной образовательной Программы предусматривается совместная деятельность взрослых и детей в процессе занятий, в игре, общении, самостоятельной деятельности детей, для которой педагог создает условия, сопровождает ее, поддерживает.

Содержание Программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание дополнительной общеобразовательной Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, программно-методического обеспечения Программы, организации работы занятий, системы мониторинга.

Формы и активные методы сотрудничества с родителями:

1. Родительские собрания.
2. Консультации.
3. Оформление родительских уголков.
4. Анкетирование.
5. Размещение информации на сайте МАДОУ и информационных стендах.

