

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 27

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
от «28» мая 2021 г.  
Протокол № 5



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровый малыш»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Кузьмина Мария Жановна  
Воспитатель

г. Калининград 2021 год

## Пояснительная записка

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной. Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Важно, как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: это-движение, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего 3 продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и

нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста «Здоровый малыш».

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, позволяющая формировать у дошкольника интерес к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, необходимых в повседневной жизнедеятельности.

**Новизна и отличительная особенность программы** Программа предназначена для формирования у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение специальных упражнений на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса), для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку, для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Ярко просматривается взаимосвязь физкультурной и спортивной направленности.

Образование предполагает искусство педагога (вначале как инструктора затем как наставника, потом как консультанта) предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами с использованием игровых упражнений с привлекательными для детей образами.

Принципиально новым в программе «Здоровый малыш», в отличие от подходов других авторов, является методическое обеспечение программы, разработан цикл образовательной деятельности, методика освоения материала детьми. Высокая динамика занятия способствует эффективному усвоению материала, развитию памяти, воображения, творчества детей.

**Адресат программы.** Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» рассчитана на детей в возрасте 5 до 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 27.

Зачисление в группы производится с обязательным условием - воспитанника должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 36 часов.

### **Формы обучения.**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в группы осуществляется из воспитанников, посещающих МАДОУ д/с № 27. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми 5-7 лет на основе возрастного подхода в соответствии с этапами подготовки.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Состав группы 3-20 человек. При сокращении количества детей возможно зачисление новых обучающихся в течение учебного года.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов – 36. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25-30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа педагогически целесообразна так как предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой, методике, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризующийся высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействием всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

При работе с детьми дошкольного возраста, определены необходимые условия:

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного возраста (профессиональная компетентность преподавателя);
  - Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т. д.);
  - Специальное педагогическое спортивное образование.
- Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:
- Осознание здорового образа жизни, как критерия самопознания.
  - Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
  - Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.

- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной деятельности.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.

Образовательный процесс носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности воспитанников. Преподаватели специально организуют познавательную работу детей в соответствии со своими действиями. Деятельность педагога по организации творческой игровой активности воспитанников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения воспитанников. Устойчивый интерес воспитанников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым занятиям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

**Практическая значимость** программа предназначена для педагогов, работающих с детьми общеобразовательных групп, направлена на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Охрана здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных проблем российского образования. Три компонента понятия «здоровье» – физическое, душевное, социальное благополучие – требуют от работников дошкольного образования осмысления стоящих перед нами задач. От этого зависит здоровье детей, их жизнедеятельность, умственное развитие, прочность знаний, вера в собственные силы.

На сегодняшний день одной из проблем является проблема сохранения здоровья детей. В сохранении здоровья не менее важен и образ жизни, под которым следует понимать достаточную двигательную активность, рациональное питание, продуманный режим дня, отсутствие вредных привычек. Дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методом совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам. Важно, чтобы за период пребывания в дошкольном учреждении ребенок окреп, вырос, успешно овладел разнообразными навыками, умениями, знаниями и способностью к восприятию и обучению.

В данной программе разные стороны воспитания и обучения детей рассматриваются, прежде всего, со стороны возможности реализации здоровьесберегающих методов обучения, формирования у дошкольников устойчивой работоспособности и предупреждения утомления в процессе жизнедеятельности

Главное направление работы дошкольного учреждения – создание максимально комфортных условий для всестороннего развития личности с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей ребенка, развитие способности к адаптации в социум.

Оздоровительная работа в ДОО ведется по трем направлениям:

- организационное;
- лечебно-профилактическое;
- лечебно-оздоровительное.

Для проведения оздоровительной работы в ДОУ создана оздоровительно-развивающая среда, в наличие имеется: физкультурный зал, спорт инвентарь и спортивное оборудование. В детском саду, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания во время приема пищи, выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность и разнообразие. В ежедневном меню используются продукты, содержащие микроэлементы (йодированную соль), бифидобактерии («Бифидок», йогурты), витамины и разнообразные салаты. Такой подход к питанию способствует улучшению физического развития и повышению иммунологической защиты детского организма. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду. Комплексная реализация оздоровительной программы позволит добиться положительной динамики состояния здоровья детей.

**Ведущие теоретические идеи.** Это формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ребенка; организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

**Цель программы:** формирование ценностного отношения воспитанников 5-7 лет к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата воспитанников дошкольного возраста и укрепление основных групп мышц, участвующих в формировании мышечного корсета и свода стоп.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные задачи:*

- Сохранять и укреплять здоровье воспитанников;
- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм воспитанников;

- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Формирование и закрепление навыка правильной осанки и правильной постановке стоп при ходьбе;
- Осваивать основные двигательные умения и навыки, предусмотренные программой;
- Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

*Развивающие задачи:*

- Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- Двигательные способности воспитанников (функции равновесия, координации движений);
- Дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.
- *Воспитательные задачи:*
- Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- Приобщать воспитанников к здоровому образу жизни и потребности в нем.

**Принципы отбора содержания.** В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1) Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.



2) Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3) Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, 10 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) воспитанников, педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6) Принцип индивидуализации достигается за счет учета наличного уровня развития каждого ребенка и планирования соответствующих видов деятельности, которые гарантировали бы каждому ребенку возможность добиться успеха. Каждый ребенок развивается и растет по-своему, у него собственный темперамент, стиль восприятия и своя семья. Эти индивидуальные различия должны учитываться как в Программе, так и во взаимоотношениях детей и взрослых. Ребенок учится в результате взаимодействия его собственных мыслей и опыта с материалами, идеями и людьми. Этот опыт должен соответствовать его возрастным возможностям и в то же время должен пробуждать его интерес и понимание.

7) **Возрастная адекватность образования** - подбор педагогом содержания методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

8) **Развивающее вариативное образование** - образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

9) **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** Интегрированное обучение – процесс взаимодействия и взаимопроникновения целей, задач, методов и форм обучения. Интегрированное обучение осуществляется через:

- оснащение материалами центров активности;
- отбор видов и форм организации детской деятельности;

Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

**Основные формы и методы** Основная форма занятий – групповая.

Реализация задач достигается за счет разнообразных форм занятий:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

**Возрастные особенности детей 5-7 лет.**

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт воспитанников расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У воспитанников активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других воспитанников, но самоконтроль и

самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Воспитанники проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В этот период совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Дети не так быстро утомляются, становятся более выносливыми психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Воспитанники начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. Двигательная деятельность воспитанника становится все более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Воспитанники постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. В двигательной деятельности у воспитанников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. Развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений воспитанников. Воспитанник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений воспитанников:

В старшем возрасте воспитанник должен:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см);
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, сочетать замах с броском;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться и размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр;
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Личностные результаты:

- Интересуется окружающими предметами и активно действует с ними (используемый инвентарь и оборудование на занятии); эмоционально вовлечен в действия с предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Стремится к общению со взрослым, активно подражает его действию, проявляет самостоятельность.
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки красивой осанки и правильной постановки стоп;

– Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

– Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье

– Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

**Механизм оценивания образовательных результатов и формы подведения итогов реализации программы.**

На протяжении всего процесса обучения выполняется входящий, текущий и итоговый контроль.

При поступлении в секцию педагогом проводится входящий контроль посредством тестирования основных физических качеств.

Результаты тестирования записываются, но отбор на основании них не ведется, так как программа носит физкультурно-спортивную направленность и главным критерием приёма в группу служит отсутствие противопоказаний для занятий.

На протяжении занятий ежемесячно происходит текущий контроль посредством промежуточных тестирований отдельных элементов ОФП (общей физической подготовки) в конце месяца.

Сдача контрольных нормативов происходит 2 раза в год после окончания полугодия (промежуточное) и в конце года (итоговое тестирование) в форме контрольного тестирования. На основании результатов тестов можно проследить динамику совершенствования физических качеств. За основу берутся базовые нормативы по физической культуре, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Данные тестирования заносятся в журнал, а последующее тестирование показывает, произошло ли улучшение физической подготовленности.

**Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности воспитанников.**

Фамилия Имя	Статическое равновесие (время)	Показатели метания мешочка (150- 200 г) правой и левой рукой вдаль (см)	Лазание по гимнастической стенке. (время)	Гибкость (см)	Прыжок в длину с места ( см )	ходьба (10 м) (время)

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

• Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

• Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью тренера.

• Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Открытые занятия для родителей (законных представителей);

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза навыков и умений.

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

### **Учебный план**

№ п/п	Разделы, темы	количество часов			Форма аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	-	1	
2.	Профилактика нарушения осанки	1	8	9	
3.	Профилактика плоскостопия	1	6	7	
4.	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	1	6	7	
5.	Подвижные игры	1	4	5	
6.	Спортивные праздники, соревнования	1	4	5	
7.	Диагностика		2	2	мониторинг

8.	всего	6	30	36	
----	-------	---	----	----	--

### Содержание программы

№	Раздел программы/ темы	содержание	Количество занятий
1.	Вводное занятие (инструктаж техники безопасности)	Закрепить знания о правилах поведения и технике безопасности в спортивном зале	1
2.	Профилактики нарушения осанки	Теория : Осанка-основа здоровья Как быть стройным и красивым. Практика: Упражнения на: - укрепление мышечно-связочного аппарата туловища - укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей - формирование красивой и легкой походки - координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей - развитие навыков передвижения - развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением - формирование правильной осанки - дыхательную мускулатуру - коррекцию сутулости - снятие статического напряжения с позвоночника - укрепление сумочно - связочного аппарата - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног - развитие рефлекса правильной походки.	9
3.	Профилактика плоскостопия	Теория:Плоскостопию нет! Понятие «спота». «мышца» Практика: Упражнения на: - повышение тонуса и силы мышц стопы - развитие мышц конечностей - формирование свода стопы - укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы - увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног - биологически активные точки, находящиеся на ногах - естественной гибкости свода стопы.	7
4.	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Теория: Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для дошкольников. Практика: Упражнения на удлинение выдоха, специальные дыхательные упражнения, Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей. «Ладочки»,	7

		«Погончики», «Насос» «Большой маятник», «Кошка», «Повороты головы»	
5.	Подвижные игры	<p>Игры <i>«Профилактика нарушения осанки»</i>:</p> <p>1. «Сидячий футбол» 2. «Кто быстрее соберет?»</p> <p>3. «Змея»</p> <p>4. «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела.</p> <p>5. «Черепахи» - дети ползают по пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть.</p> <p>6. «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.</p> <p>7. «Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.</p> <p>8. «Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».</p> <p>9. «Обезьянки на дереве» - вис на руках.</p> <p>10. «Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.</p> <p><i>Игры «Профилактику плоскостопия»</i>:</p> <p>1. «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах</p> <p>2. «Гибкий носик»</p> <p>3. «Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.</p> <p>4. «Пожарные на учении»</p> <p>5. «Перейди через болото» - эстафета.</p> <p>6. «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.</p>	5



6.	Спортивные праздники, соревнования	«День здоровья», «День открытых дверей», «Неболежка», «Здоров будешь – все добудешь!»	5
7.	Диагностика	- Диагностика начальных показателей. - Сдача контрольных нормативов согласно годового плана.	2

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш»
1	Начало учебного года	01.09.2021
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество занятий	36
6	Количество часов всего	36
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021-31.05.2022

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.18.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ д/с №27, Положение об организации платных образовательных услуг, Положение об организации работы по охране труда и безопасности жизнедеятельности.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь средне-специальное либо высшее педагогическое образование, без предъявления к стажу работы.

### **Методическое обеспечение программы.**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: - наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ, работа по образцу и др.); - практический (выполнение работ по схемам и др.); - словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.); метод проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений); - объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий); - репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности); - словесный - рассказ, объяснение, беседа (для формирования сознания); - стимулирования (различные поощрения).

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- дорожка здоровья;
- канат;
- кегли;
- компьютер.
- конусы;
- массажные дорожки;
- массажные мячи;
- мешочки с песком;
- музыкальная аппаратура;
- мягкие модули;

- мячи разных размеров;
- обручи;
- скакалки;
- туннели;

### **Список используемой литературы:**

#### Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»

#### Литература для педагогов

1. Варенник Е.Н. «физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.
2. М.Н. Ключева. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007г.
3. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», Просвещение, 2009 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
5. Недовесова О.Д «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», Детство-Пресс, 2014.
6. Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
7. Асачева Л.Ф. , О. В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста », 2008 г.
8. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей», 2013 г.
9. Подольская Е.И. < Комплексы лечебной гимнастики>. 2008г
10. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», пособие для практических работников детских дошкольных учреждений, Москва 1999 год.

11. Халемский Г.А. «Коррекция нарушений осанки у школьников» «Детство - Пресс», 2001
12. Научно практический журнал «Инструктор по физической культуре», №4/2015, № 1/2012, №6/2011, №2/2010.
13. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе», изд. «Учитель», 2014 г.
14. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие/ Авт.- сост. О,Н, Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», СПб-2013.
15. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада: Метод. Пособие для воспитателей ДОУ, изд. «Детство-Пресс», 2007 г.