

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «11» мая 2021 год

**УТВЕРЖДЕНО:**  
педагогическим советом  
протокол №6 от «13» мая 2021г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

  
О.Е. Жданова  
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования

**«ЗДОРОВЯЧКИ»**

*(физкультурно-спортивная направленность)*

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Хакимуллина  
Елена Владимировна

## 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Здоровячки» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г.№136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Современная физкультурно-оздоровительная работа - это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными - различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Актуальность** программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Программа «Здоровячки» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

*Направленность упражнений:*

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

**Адресат общеразвивающей программы:** Программа предназначена для обучающихся 5-7 летнего возраста без специальной спортивной подготовки. Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 8-15 человек.

#### **Возрастные и индивидуальные характеристики детей 5-7 лет**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

**Режим занятий:** Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю (одно занятие в неделю 2 часа, другое занятие в неделю 1 час при недельной нагрузке в 3 часа). Продолжительность одного занятия 30 минут.

**Объем общеразвивающей программы** - 108 часа, из них 98 часов - групповые занятия, 10 ч.- индивидуальной (коррекционной) работы.

**Срок реализации программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячки» рассчитана на 1 год обучения.

**Уровень программы** - стартовый.

Использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы «Здоровячки».

**Форма обучения по программе** - индивидуальная, групповая.

**Виды занятий** - комбинированное занятие, практическое занятие, занятие-игра.

**Формы подведения итогов** - открытое занятие: совместное занятие с родителями 2 раза в год (декабрь, май).

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:**

**Цель программы** - укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **Задачи**

*Образовательные:* приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по физической подготовке, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

*Воспитательные:* содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

*Развивающие:* содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами физической подготовки.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный 1 (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	“	1	беседа
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1	беседа
3.	Закаливание. Признаки заболевания	1	-	1	беседа
4.	Распорядок дня и двигательный режим	1	“	1	беседа
5.	Общая физическая подготовка: 1.1 формирование правильной осанки 1.2 укрепление силы ног 1.3 профилактика плоскостопия 1.4 развитие ловкости 1.5 развитие гибкости		57: 11 11 11 12 12	57: 11 11 11 12 12	тестирование
6.	Специальные общеразвивающие упражнения		20	20	соревнования
7.	Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа		15	15	контрольные упражнения
8.	Контрольные испытания	-	2	2	
9.	Индивидуальные (коррекционные) занятия	-	10	10	
	<b>Итого:</b>	4	104	108	

## Содержание учебного (тематического) плана.

### **Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.**

- *Теория:* Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы России.

### **Тема № 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

- *Теория:* Утренняя гимнастика. Осанка. Профилактика плоскостопия. Зарядка для глаз.

### **Тема № 3. Закаливание. Признаки заболевания.**

- *Теория:* Здоровый образ жизни. Закаливание: водные процедуры, солнечные ванны, обтирания. Полезные привычки. Контроль своего самочувствия.

### **Тема № 4. Распорядок дня и двигательный режим.**

- *Теория:* Режим дня. Двигательная активность. Подвижные игры.

### **Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

#### **5.1. Формирование правильной осанки.**

- *Теория:* Понятие о физической культуре, занятий физической культурой, осанка. Основные причины травматизма. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- *Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками. Ходьба обычная и с различными положениями рук. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

#### **5.2. Укрепление силы ног.**

- *Теория:* Распорядок дня и двигательный режим. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.
- *Практика:* Ходьба в ногу. Строевой шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени, стоя на возвышении. Ходьба и бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Кросс 300м, медленный бег, финиширование.

#### **5.3. Профилактика плоскостопия.**

- *Теория:* Плоскостопие. Распорядок дня и двигательный режим. Правила гигиены стоп. Подбор обуви для прогулок и занятий спортом.
- *Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Перекаты. Приемы массажа и самомассажа. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы: «Утята», «Матрешки»; танцевальная гимнастика.

#### **5.4. Развитие ловкости.**

- *Теория:* Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

Ловкость. Правила безопасности при выполнении упражнений и игр на развитие ловкости.

- *Практика:* Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Предварительная и исполнительная команды. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на скамье. Упражнения со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом.

### **5.5. Развитие гибкости.**

- *Теория:* Распорядок дня и двигательный режим. Российские гимнасты - чемпионы Олимпийских игр. Техника безопасности при выполнении упражнений на гибкость: группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.
- *Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками на гимнастических матах. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок, мост из положения лежа. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров. Стойки, упоры. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах.

### **Тема № 6. Специальные общеразвивающие упражнения.**

- *Теория:* Правила поведения на занятиях. Двигательный режим. Осанка. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, на ковре, в парах, с мячом.
- *Практика:* Игровой стретчинг. Суставная гимнастика. Упражнения на расслабление. Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах). Основные базовые шаги фитбол - аэробики. Упражнения на фитболах.

### **Тема № 7. Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа.**

- *Теория:* Распорядок дня и двигательный режим. Дыхательная гимнастика. самомассаж кистей и пальцев рук.
- *Практика:* Комплекс дыхательной гимнастики. Кинезиологические упражнения. самомассаж кистей и пальцев рук с использованием сухого бассейна. Дидактические игры.

## **2.4. Планируемые результаты**

**Метапредметными** результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

У Регулятивные:

- умение выполнять упражнения для поддержания правильной осанки, профилактики плоскостопия;

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;

• **С** Познавательные УУД:

- умение определять и называть упражнение;

- умение выстраивать свою деятельность согласно условиям (по образцу, по плану, схеме);

**С** Коммуникативные УУД:



- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;
- умение адекватно воспринимать и передавать информацию;
- умение слушать и вступать в диалог;

Личностные УУД:

- положительное отношение к занятиям, желание приобретать новые знания, устойчивая потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих;
- умение осознавать трудности и стремиться к их преодолению;
- участие в творческом, соревновательном процессе

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих знаний и умений:

*Знания:*

- правила поведения на занятиях, основные причины травматизма;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- распорядок дня и двигательный режим;
- плоскостопие: правила гигиены стоп, правила подбора обуви для прогулок и занятий спортом;
- правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях;
- техника безопасности при выполнении упражнений на гибкость, ловкость, упражнений на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, на ковре, в парах, с мячом.

*Умения:*

- выполнять строевые упражнения и перестроения;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками;
- выполнять ходьбу обычная и с различными положениями рук, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке;
- выполнять ходьбу и бег из различных исходных положений, в разном темпе и разную на дистанцию;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, упражнения на расслабление, упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах);
- может показать основные базовые шаги фитбол - аэробики., выполняет упражнения на фитболах;  
демонстрирует комплекс дыхательной гимнастики, выполняет кинезиологические упражнения;
- выполняет самомассаж кистей и пальцев рук.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1 Условия реализации программы:

*Материально-техническое обеспечение*

У Аппаратные средства:

1. Музыкальная колонка
2. Мультимедийный компьютер

У Спортивный инвентарь и оборудование:



## **Оценка уровня развития:**

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*Ранжирование успехов воспитанников:*

- высокий уровень: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. - М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. - М. 1987.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. - М.:Мозаика - Синтез. 2005.
5. Гусева Т.А. «Вырастай - ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
6. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1982г.
8. Конорова Е.В. Ритмика. - М., 1987г.
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск. 1997г.
10. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., 1988г.
12. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
14. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. - М, Владос, Программа «Старт», 2003