

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 176»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2021



Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 176»

Григорьев  
Приказ № 18 от 28.08. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**« Будь здоров »**

Возраст обучающихся: 6- 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Направленность: физкультурно - спортивная

Автор - составитель:

Грачева Елена Петровна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 176»

Ярославль, 2021 г.

## Оглавление

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематический план .....	5
3.Содержание программы.....	5
4.Календарный учебный график .....	6
5.Обеспечение программы .....	7
6.Мониторинг образовательных результатов.....	10
Список информационных источников.....	13
Приложения.....	14

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая основа для разработки программы

Социально-экономические преобразования, произошедшие в Российской Федерации, привели к серьёзным изменениям в системе образования в целом и в дошкольном его звене, в частности. Проблема разной подготовленности детей на пороге школы существенно затрудняет их адаптацию к новым условиям школьной жизни. Одним из путей решения вопросов выравнивания стартовых возможностей детей из разных социальных групп и слоёв населения стало предшкольное образование.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р.
2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)
3. Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области (утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп).
4. Приказа Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).
5. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
5. Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском средств совершенствования процесса развития физической культуры у детей старшего дошкольного возраста, а также запросом родителей, являющихся заказчиками ДОУ.

На сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги недооценивают их. Приобретенное искривление позвоночника начинает проявляться у детей раннего возраста – у 2,1% детей, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка, а у школьников уже составляет 67%.

Развиваются такие заболевания, как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению. Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и специалистов детского сада. Поэтому, необходимо, чтобы дети соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, правильно питались. Не существует лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый

мышечный корсет, а, следовательно, сохранить правильную осанку и здоровье на долгие годы.

### **Категория учащихся (возраст и особенности)**

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) без особых образовательных потребностей.

### **Направленность**

Программа «Будь здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие здорового, жизнерадостного, физически крепкого ребенка.

### **Вид**

Данная программа является модифицированной. В ее основу легли следующие программы и технологии: «Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Парамоновой Л.А.; «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой; «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)» Пензулаевой Л.И.

**Цель:** физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, укрепление их здоровья через комплекс мероприятий, способствующих формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Задачи**

#### **Оздоровительные:**

- ✓ Формировать навыки двигательных способностей (равновесие, координация движений, сила)
- ✓ формировать и закреплять навыки правильной осанки и постановки стопы
- ✓ Развитие психофизических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость)

#### **Образовательные:**

- ✓ формировать представления о своем организме и его функциях;
- ✓ Формирование двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание, ползание, лазание, бросание, ловля мяча)

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать стремление к здоровому образу жизни

#### **Ожидаемые результаты:**

- ✓ Будут сформированы навыки двигательных способностей (равновесие, координация движений, сила)
- ✓ Будут сформированы навыки правильной осанки и постановки стопы
- ✓ Будут развиты психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость)
- ✓ Будет сформировано элементарное представление о своем организме и его функциях
- ✓ Будут сформированы двигательные умения и навыки (бег, прыжки, метание предметов, ползание, лазание, бросание и ловля мяча)
- ✓ Овладеют навыками и стремлением к здоровому образу жизни

### **Новизна, отличительные особенности программы**

Новизна программы, заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Основной проблемой настоящего времени стала гипокинезия - низкая двигательная активность детей, не обеспечивающая полноценное развитие физиологических функций и укрепление защитных сил растущего организма. По результатам медицинских исследований выяснилось, что у 50 % детей

имеются различные отклонения здоровья. Занятия по физической культуре позволяют повысить двигательную активность детей, не нанося при этом вреда растущему организму. В целях дополнительного повышения физической активности детей и профилактики здоровья, была разработана данная программа: «Будь здоров».

Отличительной особенностью программы является то, что каждое занятие имеет свой неповторимый, занимательный сюжет и построены в игровой форме, по принципу от простого к сложному. Первые два раздела посвящены профилактике правильной осанки и плоскостопию, что готовит детей к занятиям по футболу – гимнастике, позволяющей укрепить мышцы спины, сохранить правильную осанку, а также профилактическим упражнениям сохраняющим свод стопы.

### Режим организации занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Форма организации детей-подгрупповая (6-10 человек). Общая продолжительность занятий - 30 минут.

### Особенности комплектования групп

В учебной группе предполагается от 6 до 10 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Учащиеся принимаются в учебную группу по приказу заведующего на основании заявления родителей или законных представителей.

### Формы аттестации учащихся

Освоение ДООП «Будь здоров» сопровождается начальной и итоговой аттестацией учащихся. Способом определения результативности является анализ выполнения учащимися определенных заданий и упражнений, предусмотренных данной программой.

## Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов		
		теория	Практика	всего
1.	Здоровая спина	1	8	9
2.	Здоровые ножки	1	8	9
3.	Фитбол - гимнастика	1	12	13
4.	Итоговая аттестация	-	1	1
	Итого:	3	29	32

## Содержание программы

### Раздел 1. Здоровая спина.

**Теория:** формирование представлений об организме человека, знакомство с элементарным понятием «позвоночник», «правильная осанка», ее влияние на общее здоровье человека и состояние организма. Формирование представлений о сохранении и укреплении здоровья.

**Практика:** упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки, разнообразные гимнастические упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Ритмические движения в медленном темпе, задержка тела в определенных положениях. Игры-построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Гимнастические упражнения в равновесии с мячами, с мешочками на голове, гимнастические палки, обручи, упражнений на точность движений и подвижные игры.

### Раздел 2. Здоровые ножки.

**Теория:** знакомство с элементарным понятием «плоскостопие», о причинах заболевания и способах профилактики. Знакомство со специальными упражнениями и играми по укреплению мышц стопы. Формирование потребности быть здоровым.

**Практика:** упражнения на укрепление мышц стопы и голени ног; задания для правильной постановки стопы при ходьбе. Задания по самостоятельному контролю над своей походкой; повышение уровня физической подготовленности.

### Раздел 3. Фитбол – гимнастика.

**Теория:** знакомство с формой и физическими свойствами фитбола; с правилами посадки на фитбол. Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

**Практика:** Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!» с мячом в руках (или на голове), прокатыванием мяча сбоку. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов (на развитие силы, гибкости, координации движений). Общеразвивающие упражнения с предметом: ору с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей. Упражнения направленные на развитие силы: упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения на растягивание с использованием фитбола. Беговые упражнения в сочетании: сидя на мяче, бег вокруг мяча.

## Календарный учебный график

месяц	дата	Тема занятия	Количество часов
октябрь	07.10	Вводная беседа. Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значением для правильной ходьбы. Упражнения на укрепление мышечного корсета спины.	1
	14.10	Упражнения на профилактику заболеваний ОДА	1
	21.10	Комплексы ОРУ у гимнастической стенки	1
	28.10	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой	1
ноябрь	04.11	Комплексы ОРУ с гимнастическим мячом	1
	11.11	Комплексы ОРУ на гимнастической скамейке	1
	18.11	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	1
	25.11	Упражнения возле стены Самомассаж рук и стоп ног	1
декабрь	02.12	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.	1
	09.12	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками	1
	16.12	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	1
	23.12	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; лазание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	1
январь	13.01	Вводная беседа. Знакомство детей с упражнениями, формирующими правильную постановку стопы при ходьбе и формирование элементарных представлений по профилактике плоскостопия	1
	20.01	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими	1

		палками.	
	27.01	Упражнения с обручами, игры с мячом.	1
февраль	03.02	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; лазание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	1
	10.02	Игры и упражнения с обручем. Гимнастика для глаз. Самомассаж стоп и голени.	1
	17.02	Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	1
	24.02	Строевые упражнения.	1
март	03.03	Общеразвивающие упражнения на равновесие.	1
	10.03	Упражнения направленные на развитие силы.	1
	17.03	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.	1
	24.03	Упражнения, направленные на развитие выносливости (разучивание комплекса)	1
	31.03	Упражнения, направленные на развитие выносливости (закрепление комплекса)	1
апрель	07.04	Вводная беседа. Знакомство с фитболами. Их свойствами, правилами безопасности при выполнении упражнений.  Упражнения на формирование правильной осанки (разучивание комплекса)	1
	14.04	Закрепление навыков правильной осанки на фитболе	1
	21.04	Упражнения для профилактики плоскостопия (разучивание комплекса)	1
	28.04	Упражнения для профилактики плоскостопия (закрепление комплекса)	1
май	05.05	Упражнения на координацию движений	1
	12.05	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	1
	19.05	Эстафеты. Творческие и игровые задания	1
	27.05	Итоговое занятие	1
<b>Итого:</b>			32

### Обеспечение программы

Раздел	Приемы и методы организации образовательного процесса	Оснащение	Форма аттестации/контроля
Здоровая спина	<b>Методы:</b> игровой, словесный, наглядный, практический, закрепление новых знаний. <b>Приемы:</b> беседа, объяснение, демонстрация, практические упражнения, подвижные игры <b>Технологии:</b> группового обучения, индивидуализации, элементы здоровьесбережения (пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения).	Учебно-методические материалы, электронные ресурсы. Спортивное оборудование: гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, мячи, гимнастические палки, дорожка здоровья, мешочки, обручи	Контроль за выполнением задания

<b>Здоровые ножки</b>	<b>Методы:</b> игровой, словесный, наглядный, практический, закрепление новых знаний. <b>Приемы:</b> беседа, объяснение, демонстрация. <b>Технологии:</b> группового обучения, индивидуализации, элементы здоровьесбережения (пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения), логоритмика	Раздаточный материал: платочки на каждого ребенка, гимнастические коврики, гимнастические палки, массажные мячи маленького диаметра, массажные следочки, гимнастическое бревно. Музыкальное сопровождение, разметочные фишки	Контроль за выполнением задания
<b>Фитбол - гимнастика</b>	<b>Методы:</b> игровой, словесный, наглядный, практический, закрепление новых знаний. <b>Приемы:</b> беседа, объяснение, демонстрация <b>Технологии:</b> группового обучения, индивидуализации, элементы здоровьесбережения (пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения) логоритмика,	Раздаточный материал: фитболы, маски, массажные коврики, массажные мячи, кольца. Музыкальное сопровождение. Спортивный инвентарь: разметочные фишки, кегли, свисток.	Контроль за выполнением задания
Итоговое занятие.	Открытое занятие Диагностика.	Музыкальное сопровождение, мячи по росту	Результаты диагностики

## Материально-техническое обеспечение

ДООП «Будь здоров» не предъявляет специальных требований к оснащению, оборудованию, инвентарю. Программа реализуется на имеющейся у дошкольной организации материально-технической базе, соответствующей государственным стандартам и требованиям. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- Музыкально-физкультурный зал (кабинет, аудитория);
- Физкультурный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, спортивное оборудование (гантели, платочки, кубики, гимнастические палки, массажные коврики и массажные следочки, обручи, шкаф для дидактических пособий и учебной литературы);
- технические средства: экран, ноутбук Lenovo, принтер Canon, проектор

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

- учебно-методические пособия для педагогов;
- электронные образовательные ресурсы.

## Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляют педагоги дополнительного образования, обладающие профессиональными компетенциями в области дошкольной педагогики, имеющие переподготовку, соответствующую профилю детского объединения.

## Организационное обеспечение

Для реализации ДООП «Будь здоров» взаимодействие и сотрудничество с социальными партнерами не требуется.

## Мониторинг образовательных результатов

**Цель мониторинга** - определить уровень сформированности навыков правильной осанки, постановки стопы и мотивации к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в следующих направлениях: определение уровня сформированности навыков двигательных способностей;.... (см.задачи)

№ п/п	задачи	критерии	показатели	методы
1	Формировать навыки двигательных способностей (равновесие, координация движений, сила)	Уровень сформированности навыков двигательных способностей	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	Практический (индивидуальное выполнение задания)
2	Формировать и закреплять навыки правильной осанки и постановки стопы	Уровень сформированности навыков правильной осанки и постановки стопы	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	Практический (индивидуальное выполнение задания)
3	Развитие психофизических качеств: (выносливость, быстрота, гибкость)	Уровень сформированности психофизических качеств	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего	Практический (индивидуальное выполнение задания)

			движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	
4	Формировать представления о своем организме и его функциях;	Уровень сформированности знаний о своем организме и его функциях	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	Практический (индивидуальное выполнение задания)
5	Формирование двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание, ползание, лазание, бросание, ловля мяча)	Уровень сформированности двигательных умений и навыков	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	Практический (индивидуальное выполнение задания)
6	Воспитывать стремление к здоровому образу жизни	Уровень сформированности к здоровому образу жизни	3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован 1 балл - неправильное выполнение движений	Наблюдение

Оценка результатов проводится 2 раза в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение 1). После проведения мониторинга педагог делает сводный анализ образовательных результатов (Приложение 2).

## Список информационных источников

### Для педагогов:

1. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду» - М.:Просвещение,2000
2. Евдокимова Е.А. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма.- М.:Гном и Д,2000
3. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста – СПб.: РГПУ им А.И.Герцена.2010
4. Парамонова Л.А. «Базисная программа развития ребенка-дошкольника»-М.:Просвещение. 2003
5. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет)»- М.:Владос,2007
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»-СПб.: Речь, 2002
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно- коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005
8. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., Просвещение,1992
9. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М.,Просвещение, 2005
10. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 2000.
11. Шорин Г.А., Мутовкина Т.Г., Тарасова Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях.Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса.-М.:Школьная пресса,2001

### Для родителей:

1. Сергеев И. Профилактика плоскостопия. Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.

### Для детей:

1. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
2. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
3. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
4. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
5. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках.- М., 1974.
6. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.

Таблица 1.Образовательные результаты учащихся

Имя ребенка	Двигательные способности			Правильная осанки и постановка стопы		Психофизические качества				Представление о своем организме и его функциях		Двигательные умения и навыки					Здоровый образ жизни			
	«Цапля»	«Узкая дорожка»	«Ножницы»	«Качалочка»	«пяточка-носок»	«Качели»	«Лабиринт»	«Приседание-прыжок»	«Бросок-хлопок»	«Достань камешек»	«Назови части тела»	«Это важный орган, потому что..»	«Добеги до цели»	«Лягушки»	«Бросай мешочек в корзину»	«Проползи в туннеле»	«Бросай – лови»	Соблюдение режима дня дома	Правильное питание	Выполнение гимнастики дома

**Уровни оценивания:**

Высокий: 60-39 баллов

Средний:40 -19 баллов

Низкий : 18 баллов

**Результаты мониторинга:**

Высокий уровень: \_\_\_\_\_детей \_\_\_\_\_%

Средний уровень: \_\_\_\_\_детей \_\_\_\_\_%

Низкий уровень: \_\_\_\_\_детей \_\_\_\_\_%

**Таблица 2.Сводный анализ образовательных результатов**

уровень	Соотношение (%)	
	начальный мониторинг	Итоговый мониторинг
высокий		
средний		
низкий		