

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 5 «Огонёк»

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
МАДОУ Детский сад № 5 «Огонёк»
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ Детский сад № 5 «Огонёк»

Котосина Е.А.
Приказ № 76-П от «29» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей- ка»
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Титова Анна Ивановна
Инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория

г. Туринск, 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
1.3.1. Учебный (тематический) план	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических	
условий.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации общеразвивающей программы.....	12
2.2.1. Материально-техническое и информационное обеспечение.....	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы.....	15
Список литературы.....	16

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Основанием для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка» (далее Программа) послужили следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Инструктивно - методическое письмо Минобрнауки «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения » от 14.03. 2000 г. № 65/23-16. СанПиН 2.4.1.3049 – 13.
- Устав МАДОУ №5 «Огонек» (утв. Постановлением главы Туринского городского округа № 314 от 14.09.2015г.)

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия направлены на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Актуальность

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста,

отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Отличительные особенности общеразвивающей программы

Отличительной особенностью программы является корригирующая направленность. Занятия включают в себя комплексы по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

Адресат общеразвивающей программы

Программа предназначена для обучающихся 5-6 лет и рассчитана на 1 год обучения. Она ориентирована на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Возрастные особенности

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но

и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Объём и срок освоения общеразвивающей программы

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Срок реализации программы - 2 года.

Форма обучения

Форма обучения очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность

На освоение программных задач отводится: 72 занятия в год; 2 занятия в неделю по 1 часу (30 минут).

Формы организации занятий

Форма занятий - групповая. Занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей.

Формы занятий

- Занятие - тренировка
- эстафеты

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для повышения физической подготовленности детей, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить выполнению корригирующих упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Развивающие:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование двигательных навыков и умений;
- Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные :

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- Формирование привычки к здоровому образу жизни;
- Воспитывать культуру общения, на основе сотрудничества и взаимопомощи.

1.3.Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий (часов)			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное. Диагностика	2	1	1	Наблюдение тестирование
2	Осанка	34	17	17	Наблюдение Самооценка
3	Плоскостопие	34	17	17	Наблюдение Самооценка
4	Итоговая диагностика	2	1	1	Наблюдение тестирование
	итого	72	36	36	

Содержание учебного плана

Тема: Вводное. Диагностика. 2 занятия (2 часа)

Теория: Соблюдение правил техники безопасности на занятии.

Практика: Знакомство с кабинетом. Выполнение физических упражнений.

Тема: Осанка. 34 занятия (34 часа)

Теория: Ознакомление с понятием осанка. Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата. Значение осанки для здоровья. Физическая нагрузка, её влияние на организм.

Практика: выполнение комплекса упражнений для коррекции «осанки»:

- Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки»
- Упражнения на осанку
- Правильное положение тела при ходьбе
- Правильное положение тела в положении стоя
- Гимнастические упражнения
- Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

Подвижные игры для коррекции осанки.

Тема: Плоскостопие 34 занятия (34 часов)

Теория: Ознакомление с понятием плоскостопие. Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата. Физическая нагрузка, её влияние на организм.

Практика: выполнение комплекса упражнений для коррекции «плоскостопия»:

- Общеразвивающие упражнения для коррекции «плоскостопия»
- Упражнения для укрепления стопы
- Правильное положение тела при ходьбе
- Правильное положение тела в положении стоя
- Гимнастические упражнения
- Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

Подвижные игры для коррекции плоскостопия.

Тема: Итоговая диагностика. 2 занятия (2 часа)

Теория: Мониторинг физического здоровья детей. Соблюдение правил техники безопасности на занятии.

Практика: Выполнение физических упражнений.

1. 4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У детей сформируются:

- потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привычки к здоровому образу жизни;
- трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность,
- зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Обучающийся будет уметь:

- проверять осанку у стены, у зеркала;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе;
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове;
- выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы, в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.
- Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

- Выполнять комплексы корригирующих упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Предметные результаты

После завершения курса обучения обучающийся будет знать:

- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь).
- должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.
- Комплексы корригирующих упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
- Знать понятие «осанка» и «плоскостопие»

Метапредметные результаты

У детей сформируются:

- Культура общения, на основе сотрудничества и взаимопомощи.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№п/п	месяц	число	Форма занятия	Количество занятий (часов)	Тема занятия	Форма контроля/аттестации
1-2	сентябрь		Практическое занятие	2	Вводное Диагностика	Наблюдение тестирование
3-4			игра	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
5-6			соревнование	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
7-8			эстафета	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
9-10	октябрь		Практическое занятие	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
11-12			Игра	2	Осанка	Наблюдение Самооценка

13-14			соревновани е	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
15-16			эстафета	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
17-18	ноябрь		Тренировка	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
19-20			Практическо е занятие	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
21-22			Игра	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
23-24			соревновани е	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
25-26	декабрь		эстафета	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
27-28			Практическо е занятие	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
29-30			Игра	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
31-32			соревновани е	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
33-34	январь		эстафета	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
35-36			Тренировка	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
37-38			Практическо е занятие	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
39-40			Игра	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
41-42	февраль		соревновани е	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
43-44			эстафета	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
45-46			Тренировка	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка

47-48			Игра	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
49-50	март		соревновани е	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
51-52			Практическо е занятие	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
53-54			Эстафета	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
55-56			Игра	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
57-58		апрель		соревновани е	2	Плоскостопие
59-60			Эстафета	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
61-62			Практическо е занятие	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
63-64			Тренировка	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
65-66	май			Игра	2	Плоскостопие
67-68			соревновани е	2	Осанка	Наблюдение Самооценка
69-70			Эстафета	2	Плоскостопие	Наблюдение Самооценка
71-72			Практическо е занятие	2	диагностика	Наблюдение тестировани е
Итого				72		

2.2. Условия реализации общеразвивающей программы

2.2.1. Материально-техническое и информационное обеспечение программы

Для организации учебного процесса оборудован отдельный хорошо освещенный спортивный зал.

Для успешного выполнения поставленных задач необходимы следующие условия:

Предметно-развивающая среда:

Основные средства:

- Скакалки 15 шт
- Канат 2 шт
- Гимнастические коврики 15 шт
- Кегли 15 шт
- Мячи резиновые 15 шт
- Мешочки с песком 15 шт
- Гимнастические скамейки 2 шт

Техническая оснащенность:

- магнитофон;
- фотоаппарат;
- диски, кассеты с записями ноутбук.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

- Наблюдение
- Диагностика

Оценочные материалы — перечень (пакет) **диагностических методик**, позволяющих определить достижение обучающимися по программе планируемых результатов.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;

- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться

назад)	назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо,	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить 9 влево) туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Все данные тестирования заносятся в таблицу.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника
 - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при

плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса.

Наполняемость группы до 15 человек.

Очная форма обучения.

Методы обучения.

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Практический

Принципы конструирования

- от простого к сложному;
- учёт индивидуальных возможностей детей;

Формы организации занятий:

Групповая

Педагогические технологии

- Здоровьесберегающие
- Игровые
- Развивающие
- Личностно-ориентированные

Список литературы :

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. М,2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
14. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
16. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
17. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
18. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
19. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.