

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 114

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«31» августа 2018 года

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ-ЦРР д/с №114  
Е.В. Киселева  
«31» августа 2018 года



Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровячок»**

Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик:  
Беловодченко Л.С.

г. Калининград  
2018

## Пояснительная записка

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях. С помощью подвижных сюжетных игр у детей появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» направлена на укрепление здоровья ребенка.

**Новизна** Дополнительная образовательная деятельность включает в себя - игры различной интенсивности (без сюжета, сюжетные, ролевые, сюжетно-ролевые, командные), дыхательные гимнастику, пальчиковую гимнастику.

Занятия соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей.

**Актуальность.** По последним данным института возрастной физиологии РАО численность практически здоровых детей в начальных классах значительно снизилась и составляет всего 20%. Острую тревогу вызывает факт, что состояние здоровья школьника ухудшается из года в год. Дополнительная образовательная деятельность направлена на поддержание и укрепление здоровья дошкольника.

**Педагогическая целесообразность.** Начиная с дошкольного возраста необходимо формировать у ребенка потребность в здоровом образе жизни, привлекать к занятиям спортом. Обеспечивает развитие познавательной и предметной активности детей.

### Цель и задачи дополнительной образовательной деятельности

**Цель:** укрепление здоровья детей средствами досуговой игровой деятельности.

**Задачи:**

#### **1.Оздоровительная**

- формирование у детей жизненно важные навыки и умения;

#### **2.Развивающая**

- развивать физические качества;

- совершенствовать координацию движения;

- развивать основные психические процессы (память, воображение, внимание, мышление, слуховое и зрительное восприятие).

### **3. Воспитательная:**

- способствовать развитию разумной смелости, решительности и уверенности в себе;

- создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей.

### **Форма и режим дополнительной образовательной деятельности.**

Продолжительность занятия - 15-20 минут для младшей и средней группы 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия - 25-30 минут для старшей и подготовительной группы 2 раза в неделю.

### **Возраст детей.**

Занятия проводятся в следующих возрастах

1. Младший и средний дошкольный возраст.
2. Старший и подготовительный дошкольный возраст.

## **Примерный план дополнительной образовательной деятельности**

### **Младшая и средняя группа**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15-20 минут**

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
<b>Сентябрь</b>	4	ПИ на развитие правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с палками. Подвижные игры (ПИ) «Запретное движение», «У медведя во бору». Упражнения на расслабление под музыку.
<b>Октябрь</b>			
<b>Ноябрь</b>	5	ПИ на развитие мышц спины и брюшного пресса.	ПИ «Самолеты», «Ручеек», «По дорожке» Дыхательные упражнения (ДУ) «Паровоз». Пальчиковая гимнастика «Грибы».

	5	Развитие ловкости в ПИ.	ОРУ с мячами. ПИ «Горячая картошка», «Поезд», «Догони мяч», «Солнышко и дождик». Упражнения на расслабление под музыку.
	5	Развитие координации движения в ПИ.	ПИ «Кот и мыши», «Ловишки», «Гуси – лебеди» ДУ «Листок». Упражнения на расслабление «Вот как мы отдыхаем».
	5	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ОРУ с гимнастической палкой П/И «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Белки в лесу». Пальчиковая гимнастика (ПГ) «Кошка»
	24		
<b>Декабрь</b>	4	ПИ на развитие ловкости.	ОРУ с мячом. ПИ «Самолеты», «Ловишки», «Догони мяч» ДУ «ХА». Пальчиковая гимнастика.
<b>Январь</b>	4	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств, внимания.	ОРУ с мячом ПИ «Гори, гори ясно», «Два мороза», «Волк во рву». ПГ «Прогулка» ДУ «Паровоз»
	4	Развитие координационных навыков в ПИ.	ОРУ с мячами ПИ «Запретное движение», «Караси и щука», «Найди свой домик», «Запретное движение» Упражнения на расслабление «Снежинки». ДУ «Листок»
	4	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств, внимания.	ОРУ с палками ПИ «Горячая картошка», «Два мороза», «Ручеек» ДУ «Листок».

			ПГ «Оркестр»
	16		
<b>Февраль Март</b>	4	Развитие ловкости в ПИ.	ОРУ с мячом ПИ «Футбол ногами», «Самолеты», Найди флажок», «Ловишка», «Мышеловка», ДУ «Паровоз». ПГ «Кошка»
	4	ПИ на развитие двигательных навыков.	ОРУ с палками ПИ «Потеряшка», «Горячая картошка», «Ловишка», «Футбол ногами» ПГ «Грибы»
	3	ПИ на развитие координации движения.	ОРУ с обручами ПИ «Карлики и великаны», «Футбол ногами», «Догони мяч», «Самолеты» ДУ «ХА»
	3	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств, внимания.	ОРУ с мячом ПИ «Горячая картошка», «Мышеловка», «Два мороза» «Самолеты», «Потеряшка» ДУ «Листок» ПГ «Кошка»
	2	Развитие координационных навыков в ПИ.	ОРУ с мячами ПИ «Запретное движение», «Карлики и великаны», «Воробьи – вороны», «Футбол ногами». Упражнения на расслабление под музыку. ДГ «Ветерок» ПГ «Грибы»
	16		
<b>Апрель Май</b>	4	ПИ на развитие внимания, координации.	ОРУ с обручами ПИ «Запретное движение», «Земля, воздух, огонь», «Ракеты», «Футбол ноги», «Бездомный заяц», «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление под

			музыку.
	4	ПИ на развитие координации движения.	ОРУ с палками. ПИ «Потеряшка», «Горячая картошка», «Ловишка», «Карлики и великаны» ПГ «Кошка»
	4	ПИ на развитие ловкости и скорости.	ОРУ с мячом ПИ «Самолеты», «Ручеек», «По дорожке», «Футбол ногами», «Прокати мяч», «Попади в корзину», «Кто дальше» ПГ «Прогулка».
	4	ПИ на развитие координации движения.	ОРУ с мячом ПИ «Горячая картошка» «Потеряшка», «Кто быстрее», «Солнышко и дождик», «Перелет птиц» ДУ «ХА»
	16		
<b>Июнь</b>	4	ПИ на развитие двигательных навыков, внимания.	ОРУ с обручем П/И «Мышеловка», «Кто быстрее», «Волк во рву», «Догони мяч». Упражнения на расслабление «Дождь».
	4	ПИ на развитие координации движения.	ПИ «Горячая картошка», «Карлики, великаны», «Запретное движение», «Воробьи и вороны». ДУ «Паровоз»
	8		
<b>Июль</b> <b>Август</b>	4	ПИ на развитие двигательных навыков.	ОРУ с палками ПИ «Потеряшка», «Горячая картошка», «Ловишка», «Футбол ногами» ПГ «Грибы»

	4	ПИ на развитие координации движения.	ОРУ с обручами ПИ «Карлики и великаны», «Футбол ногами», «Догони мяч», «Самолеты» ДУ «ХА»
	4	Развитие ловкости в ПИ.	ОРУ с мячом ПИ «Футбол ногами», «Самолеты», Найди флажок», «Ловишка», «Мышеловка», ДУ «Паровоз». ПГ «Кошка»
	4	ПИ на развитие двигательных навыков.	ОРУ с палками ПИ «Потеряшка», «Горячая картошка», «Ловишка», «Футбол ногами» ПГ «Грибы»
	16		
<b>Всего</b>	96		

### Старшая и подготовительная группы

**ЗАНЯТИЯ** проводится 2 раза в неделю по 25-30 минут.

Месяц	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
<b>Сентябрь</b>	4	Развитие навыка правильной осанки в ПИ.	П/и «Запретное движение», «Кто быстрее», «Ловишка», «Карлики и великаны».
<b>Октябрь</b>			Упражнения на расслабление «Овощи».
<b>Ноябрь</b>	5	Развитие двигательных навыков ПИ.	П/И «Горячая картошка», «Самолеты», «Перестрелка», «Ловишки», «Кто дальше».

			ДУ «Паровоз». ПГ « Грибы»
	5	ПИ на развитие ловкости.	ОРУ с мячами. ПИ «Горячая картошка», «Солнце, забор, камень», «Перестрелка», «Бездомный заяц», «Карлики и великаны» Упражнения на расслабление «дождь». ПГ «Кошка».
	5	Развитие координации движения, внимания в ПИ.	Игровые упражнения на координацию с обручем. ПИ «Горячая картошка». «Самолеты», «Потеряшка», «Солнце и дождик» ДУ «Листок»
	5	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Карлики, великаны», «Потеряшка», «Кто быстрее», «Кто больше», «Ракеты», «Перестрелка» Упражнения на расслабление «Вот как мы отдыхаем».
	24		
<b>Декабрь Январь</b>	4	Развитие мышц спины и брюшного пресса в ПИ.	ОРУ с гимнастической палкой ПИ «Запретное движение», «Земля, воздух, огонь», «Ракеты» , «Футбол ноги», «Бездомный заяц», «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление под музыку.
	4	Развитие координации движений в ПИ.	ПИ «Запретное движение», «Караси и щука», «Найди свой

			домик», «Запретное движение», «Перестрелка» Упражнения на расслабление «Снежинки». ДУ «Листок»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Карлики, великаны», «Потеряшка», «Кто быстрее», «Кто больше», «Ракеты», «Перестрелка» Упражнения на расслабление «Вот как мы отдыхаем».
	4	ПИ на развитие координации и внимания.	ПИ «Футбол ногами», «Самолеты», Найди флажок», «Ловишка», «Мышеловка» ДУ «Паровоз». ПГ «Кошка»
	16		
<b>Февраль Март</b>	4	ПИ на развитие физических качеств.	ОРУ с мячами ПИ «Запретное движение», «Карлики и великаны», «Воробьи – вороны», «Футбол ногами». Упражнения на расслабление под музыку. ДГ «Ветерок» ПГ «Грибы»
	4	Развитие ловкости в ПИ.	ПИ «Мышеловка», «Футбол ногами», «Космонавты» «Ловишка», «Ракеты» Упражнения на расслабление «Снежинки». ДУ «Листок». ПГ

			«Прогулка»
	4	Развитие координации движений в ПИ.	ПИ «Горячая картошка», «Самолеты», «Потеряшка», «Два мороза», «Перестрелка», «Кто быстрее» ДУ «ХА»
	3	ПИ на развитие физических качеств.	ОРУ с обручем П/И «Ловишки», «Футбол ногами», «успей пробежать!», «Удочка» .Упражнения на расслабление под музыку. ПГ «Прогулка»
	2	ПИ на развитие физических качеств, внимания.	ОРУ с мячом. ПИ « Два мороза», «Земля, воздух, огонь», «Потеряшка», «Ловишка», «Найди флажок», «Караси и щука» ДУ «Паровоз»
	16		
<b>Апрель май</b>	4	Развитие ловкости в ПИ.	Игровые упражнения на координацию с обручем. ПИ «Горячая картошка». «Самолеты», «Потеряшка», «Перестрелка», «Забрось мяч в кольцо», «Ракты» ДУ «Листок». ПГ «Кошка»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ОРУ с гимнастической палкой ПИ «Запретное движение», «Земля, воздух, огонь», «Ракеты» , «Футбол ноги»,

			«Бездомный заяц», «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление под музыку.
	4	Развитие навыка правильной осанки в ПИ.	ОРУ с мячами. ПИ «Горячая картошка», «Солнце, забор, камень», «Перестрелка», «Бездомный заяц», «Карлики и великаны» Упражнения на расслабление «дождь». ПГ «Кошка».
	4	Развитие координации движений в ПИ.	ОРУ с мячами ПИ «Запретное движение», «Карлики и великаны», «Воробьи – вороны», «Футбол ногами». Упражнения на расслабление под музыку. ДГ «Ветерок» ПГ «Грибы»
	16		
<b>Июнь</b>	4	ПИ на развитие внимания, скоростно- силовых качеств.	ОРУ с обручем П/И «Мышеловка», «Кто быстрее», «Волк во рву», «Догони мяч»», «Перестрелка» Упражнения на расслабление «Дождь».
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ОРУ с мячом ПИ «Самолеты», «Ручеек», «По дорожке», «Футбол ногами», «Прокати мяч» , «Попади в корзину», «Кто дальше» ПГ «Прогулка».
	8		

<b>Июль Август</b>	4	Развитие ловкости в ПИ.	Игровые упражнения на координацию с обручем. ПИ «Горячая картошка». «Самолеты», «Потеряшка», «Перестрелка», «Забрось мяч в кольцо», «Ракты» ДУ «Листок». ПГ «Кошка»
	4	Развитие навыка правильной осанки в ПИ.	П/и «Запретное движение», «Кто быстрее», «Ловишка», «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление «Овощи».
	4	Развитие мышц спины и брюшного пресса в ПИ.	ОРУ с гимнастической палкой ПИ «Запретное движение», «Земля, воздух, огонь», «Ракеты», «Футбол ноги», «Бездомный заяц», «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление под музыку.
	4	ПИ на развитие физических качеств.	ОРУ с обручем П/И «Ловишки», «Футбол ногами», «успей пробежать!», «Удочка». Упражнения на расслабление под музыку. ПГ «Прогулка»
	16		
<b>Всего</b>	96		

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи малые, средние, большие.
2. Мячи массажные большие, малые.
3. Гимнастические стенки.
4. Турники.
5. Канаты.
6. Кольца.
7. Гимнастические маты.
8. Деревянные палки.
9. Обручи.
10. Мешочки с песком.
11. Массажные коврики.
12. Массажные палочки.
13. Дидактические карточки.

## Литература:

1. Г.А. Хацкаева Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики СПб «Детство-пресс», 2013.
2. И.Б.Павлов, В.М. Баршай Гимнастика с методикой преподавания.
3. М. « Просвещение», 1985.
4. И.Д. Зверев Книга для чтения по анатомии, физиологии гигиене человека. М., «Просвещение», 1977.
5. Е.И. Подольская Оздоровительная гимнастика. Волгоград, Учитель 2012.
6. Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб, Пресс-детство,2013.
7. Интернет: [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru), [www.mail.ru](http://www.mail.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. СПб: Детство-пресс,2001
9. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов.энциклопедия, 1991. – 688 с.
10. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб: Речь, 2001.