

Отдел образования администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.  
Кировский»

Принята  
на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п.Кировский»

Протокол № 4 от 21.05.2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

2023 г.



## Здоровый ребенок

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Безродная Евгения  
Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

п. Кировский  
2023

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность** программы напрямую связана с возрастными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** стартовый (ознакомительный).

**Отличительные особенности программы:**

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Большую роль для физического развития и интереса детей к занятиям по программе играют совместные занятия «ребенок + мама», предусмотренные учебным планом.

**Адресат программы:** воспитанники дошкольных образовательных учреждений и обучающиеся общеобразовательных организаций Кировского муниципального района в возрасте от 5 до 7 лет.

Количественный состав группы – 15-19 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическим часа. Срок реализации программы – 36 недель, 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 144 часа.

Формы проведения занятий: групповые, коллективные (соревнования).

Форма обучения: очная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

**Развивающие:**

1. развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
2. формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
3. развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.
4. формирование интереса к определенным видам двигательной активности;
5. воспитать дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений;
6. воспитать волевые качества.

**Обучающие:**

1. овладение «школой движений», т.е. обучение основам техники физических упражнений;
2. повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;
3. формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
4. формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	2 8	Сдача нормативов
3	Классическая аэробика	16	2	1 4	Контрольные упражнения
4	Фитбол- гимнастика	16	2	1 4	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
5	Корригирующая гимнастика	20	2	1 8	Беседа, наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	8		8	Контрольные упражнения
7	Упражнения с малым мячом	12		1 2	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
8	Элементы йоги	18		1 8	Наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	12	2	1 0	Беседа, наблюдение
10	Я +МАМА	6		6	Игра
11	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение; сдача нормативов, мониторинг детского развития
	ИТОГО	144	12	132	

#### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Основы знаний

*Теория:* Введение в тематику программы «Здоровый ребенок».

(Приложение № 1 «План конспект занятия»).

#### 2. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория:* Понятие ОФП. Функции ОФП.

*Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

**3. Раздел: Классическая аэробика** *Теория:* Понятие аэробики и ее функции. *Практика:* Маршевые простые шаги.

**4. Раздел: Фитбол-гимнастика**

*Теория:* Понятие фитбол-гимнастики и ее функции.

*Практика:* Игры с мячом.

**5. Раздел: Корректирующая гимнастика.**

*Теория:* влияние занятий корректирующей гимнастики на организм. *Практика:* Комплексы упражнений для укрепления мышц спины. Игра "Сделай правильно".

**6. Раздел: Пальчиковая гимнастика**

*Практика:* Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

**7. Раздел: Упражнения с маленькими мячами**

*Практика:* Упражнения для мелкой моторики рук с пластилиновыми мячами («Массажный», «Фигурный»).

**8. Раздел: Элементы йоги**

*Практика:* Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп.

**9. Раздел: Дыхательная гимнастика**

*Теория:* органы дыхания, правила дыхания.

*Практика:* Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи».

**10. Раздел: «Я +МАМА»**

*Практика:* Совместные фитнес – занятия с родителями:

Ходули. Ребенок встает на ступни взрослому (стоять можно как спиной, так и

лицом друг к другу). Взрослый придерживает ребенка за корпус или под руки. Выполняются шаги на месте, при этом взрослый – ведущий, а ребенок – ведомый.

Подъемный крач. Исходное положение ноги на ширине плеч, ребенок стоит перед взрослым. Выполнять подъем ребенка как можно выше (идеально до прямых локтей) и опускать обратно на пол. При этом ребенок помогает, слегка отталкиваясь ногами от пола.

Маятник. Ребенок так же стоит перед взрослым, но ноги у него вместе. Родитель стоит ноги врозь и держит ребенка за корпус. Немного преподняв от пола, раскачиваем ребенка из стороны в сторону, словно маятник.

По волнам. Исходное положение лицо друг к другу, взявшись за поднятые в стороны руки, ноги на ширине плеч. Исполняются наклоны корпуса из стороны в сторону. При этом рассказываем четверостишие:

По волнам легко плывет

Пассажирских теплоход.

Скоро мы с тобой на нем

Океан переплывем

Паучок-1. Ребенок садится на пол и дает руки взрослому, который стоит сзади. Приподняв таз нужно ходить на согнутых ногах. Делать это можно во всех направлениях.

Паучок-2. Родитель приседает, упираясь руками в пол (паучок). Ребенок же садится на него лицом по ходу движения. Родитель везет свое чадо.

Передай мяч. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Взрослый и ребенок лежат зеркально, ноги рядом, у одного из них в руках мяч. Задача сесть, передать мяч из рук в руки и вернуться в исходное положение.

Бревнышко. Ребенок ложится на пол, руки и ноги вместе. Родитель помогает ему перекатываться по полу.

## **11. Раздел: Итоговое занятие**

*Практика:* открытое занятие для родителей, спортивный праздник.

## **1.4. Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты:***

- готовность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование проявления чувства ответственности, дисциплинированности, волевых усилий, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения

### ***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся приобретут физические, двигательные и коммуникативные навыки и умения;
- обучающиеся будут иметь интерес к определенным видам двигательной активности;
- обучающиеся приобретут дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений, а также волевые качества.

### ***Предметные результаты:***

- знать основы техники фитнес-направлений;
- знать основы здорового образа жизни и представления о своём теле;
- владеть знаниями, умениями и навыками в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение.**

##### Инструменты, материалы и оборудование:

Для успешной реализации программы имеется:

- актовый и спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- мешочки с песком;
- гантели;
- веревки;

- флажки;
- платочки;
- фитбольные и пластизолевые мячи («Фигурный», «Массажный»)
- гимнастические коврики;
- канат;
- обручи;
- ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры;
- музыкальная аппаратура;
- фонотека: музыка для занятий.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

Организация учебного процесса предполагает наличие у педагога комплекта учебно-методического материала, инструкции, дидактический пособия, инструкции по технике безопасности, видеоуроки.

Информационное обеспечение: мультимедийные презентации, интернет источники.

приложение № 1 «План-конспект занятия по теме: «Азбука здоровье. Мое тело, мой организм»;

приложение № 2 «Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки»;

приложение № 3 «Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы»;

приложение № 4 «Упражнений для профилактики плоскостопия в картинках»;

приложение № 5 «Пальчиковые игры»;

приложение № 6 «Методика выполнения упражнений асанам йоги»;

приложение № 7 «Йога для детей: упражнения в картинках» ;

приложение № 8 «Картотека дыхательных упражнений»;

приложение № 9 «Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком».

### **Литература для педагога**

1. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л.



- В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – С.98.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М., 2008.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - С.176.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2010.
5. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье. - 2009.-№ 4. – С.6

#### **Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. – С.329.
2. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. – С.832.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. – С.320.
4. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс -Москва, 2010. – С.378.

#### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022

г. №23- а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;

- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский Кировского района».

### **Интернет- ресурсы:**

1. Мастер-класс по детскому фитнесу

<https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-dlja-pedagogov-detskii-fitness-854232.html>

2. Фитнес-технологии для дошкольников

<https://znanio.ru/media/master-klasse-dlya-pedagogov-dou-fitness-tehnologii-dlya-doshkolnikov-2616662>

3. Мастер-класс для педагогов «Физическое воспитание детей посредством фитнеса» [https://a2b2.ru/methods/40088\\_master\\_](https://a2b2.ru/methods/40088_master_-_klass_dlya_pedagogov_po_step_aerobike_v_dou/)

[\\_klass\\_dlya\\_pedagogov\\_po\\_step\\_aerobike\\_v\\_dou/](https://a2b2.ru/methods/40088_master_-_klass_dlya_pedagogov_po_step_aerobike_v_dou/)

## **2.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Цель мониторинга – получение информации о ходе образовательного процесса и повышение его эффективности. Диагностика ведется при сдаче нормативов на разных этапах обучения.

Объектами мониторинга являются:

- знание и соблюдение правил техники безопасности;
- практические знания и умения;
- степень самостоятельности в практической деятельности;
- развитие физических способностей.

Критериями оценки знаний, умений и навыков, обучающихся являются:

- уровень предусмотренных программой теоретических знаний;
- уровень выполнения практических заданий;
- степень самостоятельности в работе;
- время, затраченное на выполнение работы.

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого обучающегося, правильностью выполнения заданий, за проявлением индивидуальных особенностей, развитием физических способностей.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения программы имеет три основных элемента:

1. Определение начального уровня умений и навыков и физического развития обучающихся;
2. Текущий контроль;
3. Итоговый контроль.

**Входной контроль** осуществляется в начале обучения по программе, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся. Формами контроля являются: наблюдение.

**Текущий** контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Наблюдение– форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;
2. Сдача нормативов - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;
3. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;
4. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по

определенному разделу, теме и т.д.

5. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

**Промежуточная аттестация** проводится по итогам обучения за полугодие, с 15 декабря по 30 декабря, в форме тестирования (выполнение контрольных упражнений). Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Форма контроля: оценивание качества и скорость выполнения упражнений.

#### **Показатели и индикаторы успешности развития детей**

	ФИ ребенка		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.			

Критерии оценки:

- балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

Согласно учебному плану, в программу включены следующие формы контроля:

- наблюдение;
- опрос (устный) предполагает вопросы по теоретической части программы;
- контрольные упражнения, сдача нормативов;

### **Методические материалы**

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные формы организации учебных занятий: классические занятия практическое занятие (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры-аттракционы и т.д.), сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, праздники - соревнования, открытые занятия, мастер-класс.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа и игра.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного

воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 5-6 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

### 2.3. Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	12.09.2023 - 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024 - 31.05.2024
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		2 академических часа
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

### 2.4. Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное	Спартакиада дошкольников	октябрь	Соревнования «Веселые старты»

2.	Общекультурное направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейное направление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Победа за нами»	май	Военно-спортивная эстафета

### Список литературы

1. Шарманова С.А. Гимнастика в детском саду -"Во саду ли, в огороде": вторая младшая группа // Дошкольное воспитание. - 2020. - С. 83-88
2. Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М: Издательство Московского университета, 2020.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО – 2021
4. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер,. 2019. – С.352.

*Сетевые ресурсы:*

5. Физическая культура для дошкольного возраста / под ред. Э.С. Вильчковский [Электронный ресурс]: <https://doshkolniki.org/obrazovanie/fizkultura/fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta-vilchkovskij.html> (дата обращения 18.08.2023)