

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»

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

М.С. Чужаков

Протокол № 1 от 25.08.2025г.



2025 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  
2025

## **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 академических часа. Срок реализации программы – 36 недель, 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 144 часов.

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 для детей в возрасте от 5 до 7 лет в Кировском муниципальном районе.

### **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)	18	2	16	Сдача нормативов
3	Классическая аэробика	18	2	16	Контрольные упражнения
4	Фитбол-гимнастика	16	2	14	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
5	Корригирующая гимнастика	16	2	14	Беседа, наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	8		8	Контрольные упражнения
7	Упражнения с малым мячом	16		16	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
8	Элементы йоги	18		18	Наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	18	2	16	Беседа, наблюдение
10	Я+МАМА	10		10	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. Виды упражнений

*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 весит 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 кран. 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.

## **10. 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;
- футбольные и пластиковые 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, дидактические пособия, инструкции по технике безопасности, видеоуроки.

Информационное обеспечение: мультимедийные презентации, интернет-источники.

- приложение №1 «План-конспект занятия по теме: «Азбука здоровья.

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 ребенка».

### **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, 2022. – 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., 2022.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – С. 176.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2021.
5. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. – 2019. – № 4. – С. 6

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

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2021. – 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, 2021. – С. 320.
4. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2022. – 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/detskijasad/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\\_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 и индивидуальными особенностями, развитием физических способностей.

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

1. Определение начального уровня умений и навыков 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, необходимо без помощи взрослого.
- Согласно учебному плану, в программу включены следующие формы контроля:

- наблюдение;
- опрос(устный)предполагаетвопросыпотеоретическойчастипрограммы;
- контрольные упражнения, сдача нормативов;

### **2.3.Методическиематериалы**

Основные способы обучения — проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года.

Для повышения интереса к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных формучебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований илипраздников.

**Формы занятий:**

- беседы
- игры

Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

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. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей.

#### 2.4. Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		2 академических часа
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

### Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления воспитательной деятельности	Названием мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное	Спартакиада дошкольников	октябрь	Соревнования «Веселые старты»
2.	Общекультурно-направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейнонаправление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Победа за нами»	май	Военно-спортивная эстафета

### Список литературы

1. Вильчковский, Э. С. Физическая культура для дошкольного возраста [Электронный ресурс] / под ред. Э. С. Вильчковского. - URL: <https://doshkolniki.org/obrazovanie/fizkultura/fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta-vilchkovskij.html> (дата обращения: 18.08.2025).

2. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. - Москва : Издательство Московского университета, 2020.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2024. - 352 с.

4. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО / Е. В. Сулим., 2021.

5. Шарманова, С. А. Гимнастика в детском саду - "Во саду ли, в огороде": вторая младшая группа / С. А. Шарманова // Дошкольное воспитание. - 2020. - № 8. - С. 83-88.