

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
Протокол № 5 от 16.05.2022г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 36»  
Л.А.Кашина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЗДОРОВЯЧОК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ;**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 36»**

г. Нижний Новгород  
2022г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	стр. 2
2	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	стр. 3
3	Материально-техническое обеспечение	стр. 3
4	Текущий контроль	стр. 4
5	Формы промежуточной аттестации	стр. 4
6	Учебный план	стр. 4
7	Календарный учебный график	стр. 6
8	Рабочая программа	стр. 6
9	Оценочные и методические материалы	стр. 10
10	Учебно-методическое обеспечение	стр. 11

### 1. Пояснительная записка

#### **Программа направлена на:**

Дополнительная общеобразовательная программа «**Здоровячок**» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическую деятельность детей в процессе занятий с элементами фитнеса.

#### **Программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПин 2.4.3648-20;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196);
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБДОУ «Детский сад № 36»
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 36»

**Актуальность программы.** Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

**Отличительная особенность программы** детского фитнеса в дошкольном учреждении в том, что он способствует гармоничному развитию души и тела. В нем, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, если он не лучший; нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учить жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

### 1.2. Основные цели и задачи программы

**Цель:** тренировка всех систем и функций организма детей через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

#### **Задачи:**

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.
- Развивать координационные способности: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
- Воспитывать интерес к детскому фитнесу.

### **Принципы программы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**Участники программы:** дети 5 – 6 лет

**Срок реализации программы** - 7 месяцев (октябрь-апрель)

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 25 минут (учебный час)

**Наполняемость группы:** 10 человек

**Организация учебно-воспитательного процесса:** групповая

**Способы организации детей:** фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

**Целевые ориентиры:**

**К концу учебного года ребенок (5-6 лет):**

- овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретет необходимые гигиенические навыки;
- разовьет физические и психомоторные навыки;
- укрепит здоровье;
- научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научится красиво, грациозно двигаться.

## **3. Материально-техническое обеспечение**

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Степ – платформа – 10 шт.	Музыкальный центр – 1 шт.	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 10 шт.	Видео проектор – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 10 шт.	Экран – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки – 10шт	Ноутбук – 1 шт.	картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 10 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 10 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 10 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Мячи большие 10 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Мячи средние – 10 шт.		конспекты спортивных праздников,

Мячи малые – 10 шт.		развлечений, Дней здоровья
Конусы – 10 шт.		
Клавесы (ритмические палочки) 10 шт.		

#### 4. Текущий контроль

##### Формы и методы контроля.

Одной из форм диагностики является педагогический мониторинг. Педагогическая мониторинг - это педагогическая деятельность, направленная на изучение фактического состояния и специфических особенностей субъектов педагогического взаимодействия, а так же на прогнозирование тенденций их развития как основы для целеполагания и проектирования педагогического процесса.

Таким образом, использование в педагогическом процессе технологий образовательного мониторинга позволит решить выявленные проблемы, поскольку мониторинг предполагает:

1. Постоянный сбор информации об объектах контроля, то есть выполнение функции слежения;
2. Изучение объекта по одним и тем же критериям с целью выявления динамики изменений;
3. Компактность, минимальность измерительных процедур и их включенность в педагогический процесс.

**Целью педагогического мониторинга** является отслеживание результатов реализации программы, наблюдение за развитием личности ребенка.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (октябрь)
- итоговый контроль (апрель).

Сводная таблица данных отражает динамику роста овладения детьми навыков. При проведении диагностики следует опираться на следующие принципы:

1. Результаты диагностики не должны получать в мнении педагога эмоциональную или этическую окраску.
2. Результаты диагностики должны рассматриваться как конфиденциальная информация.
3. Педагогическая диагностика осуществляется в привычной для ребёнка обстановке. Во время свободных игр, в режимные моменты, на прогулке или на занятиях воспитатель наблюдает за поведением детей. Результаты своих наблюдений воспитатель фиксирует.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком.

Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	У
Обучающийся частично усвоил материал	Ч
Обучающийся не усвоил материал	Н

#### 5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок» проводится 1 раз в год по итогам завершения модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

#### 6. Учебный план

Подгруппа/возраст	Количество занятий в неделю	Всего занятий в месяц	Всего занятий в год
5-6 лет	2/25 мин	8	56

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Формы промежуточной аттестации
1.	Октябрь	«Вводное»	Наблюдение
2.		«Мы узнаем свой организм»	Наблюдение
3.		«Мы узнаем свой организм»	Наблюдение
4.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
5.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
6.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
7.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
8.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
9.	Ноябрь	«Здоровые спинки»	Наблюдение
10.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
11.		«Здоровые спинки»	Наблюдение
12.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
13.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
14.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
15.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
16.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
17.	Декабрь	«Игровой стретчинг»	Наблюдение
18.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
19.		«Игровой стретчинг»	Наблюдение
20.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
21.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
22.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
23.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
24.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
25.	Январь	«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Диагностика
26.		«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	Наблюдение
27.		Промежуточная аттестация Открытое занятие	Наблюдение
28.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
29.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
30.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
31.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
32.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
33.	Февраль	«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
34.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
35.		«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика	Наблюдение
36.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
37.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
38.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
39.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
40.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
41.	Март	«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
42.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
43.		«Ритмическая гимнастика»	Наблюдение
44.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
45.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
46.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение

47.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
48.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
49.	Апрель	«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
50.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
51.		«Фитнес с мячами-ежиками»	Наблюдение
52.		«Веселый зоопарк»	Наблюдение
53.		«Кто быстрее» (игры-эстафеты)	Наблюдение
54.		«Кто быстрее» (игры-эстафеты)	Наблюдение
55.		«Кто быстрее» (игры-эстафеты)	Наблюдение
56.		Открытое занятие	Наблюдение

### 7. Календарный учебный график

Длительность занятия	25 мин
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин)	2/50 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин)	8/200 мин
Количество занятий в го/объем учебной нагрузки (мин)	56/1400 мин
Каникулярное время	Зимние каникулы с 31.12 по 09.01 Летние каникулы с 01.06 по 31.08
Праздничные дни	В соответствии с производственным календарем

### 8. Рабочая программа

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы в соответствии со стартовым уровнем сложности, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Месяц	№ занятия	Тема, цель	Задачи
Октябрь	1	<b>Вводное</b> Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.
	2,3	<b>«Мы узнаем свой организм».</b> Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п

		«Улитка»	
	4-8	<p><b>«Здоровые спинки»</b>  Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.</p>	<p>Разминка с большим мячом.  Основная часть.  Комплекс упражнений с платочками.  Акробатические упражнения:  «Медвежонок» (перекаты в группировке)  «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины)  «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени)  «Книжка» (наклон изи.п. сидя)  Подвижная игра «Хвост дракона»  Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».</p>
Ноябрь	9-11	<p><b>«Здоровые спинки»</b>  Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.</p>	<p>Разминка с большим мячом.  Основная часть.  Комплекс упражнений с платочками.  Акробатические упражнения:  «Медвежонок» (перекаты в группировке)  «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины)  «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени)  «Книжка» (наклон изи.п. сидя)  Подвижная игра «Хвост дракона»  Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».</p>
	12-16	<p><b>«Игровой стретчинг»</b>  Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.</p>	<p>Разминка.  Основная часть.  Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».  Игровой стретчинг:  «Деревце»  «Веселый жеребенок»  «Кошечка»  «Страус»  «Осьминог»  «Ласточка»  Подвижная игра «Сделай фигуру»  Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепаша»</p>
Декабрь	17-19	<p><b>«Игровой стретчинг»</b>  Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение</p>	<p>Разминка.  Основная часть.  Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».  Игровой стретчинг:  «Деревце»  «Веселый жеребенок»</p>

		эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	«Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
	20-24	<b>«Разноцветный парашют»</b> Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заклучительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
<b>Январь</b>	25-26	<b>«Разноцветный парашют»</b> Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заклучительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
	27	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	
	28-32	<b>«Волшебные ступеньки»</b> Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	Разминка «Ковбои». Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заклучительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок».
<b>Февраль</b>	33-35	<b>«Волшебные ступеньки»</b> Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	Разминка «Ковбои». Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заклучительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок».
	36-40	<b>«Ритмическая гимнастика»</b>	Разминка.



		Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной».
<b>Март</b>	41-43	<b>«Ритмическая гимнастика»</b> Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной».
	44-48	<b>«Фитнес с мячами-ежами»</b> Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик».
<b>Апрель</b>	49-51	<b>«Фитнес с мячами-ежами»</b> Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик».
	52	<b>Весёлый зоопарк</b> Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Самомассаж рук и ног «Черепаша»

		движении.	
53-55	Кто быстрее (игры-эстафеты)		
56	<b>Открытое занятие по степ-аэробике</b>		1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.

### 9. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация «Владение навыками двигательной деятельности» проводится в процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

#### **Протокол № 1** **промежуточной аттестации по завершению Модуля дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок»**

№ п/п	ФИ ребенка	Показатели							
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и Гимнастические комплексы программы		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1									
2									
3									

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные в совместной со взрослыми деятельности.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

(ФИО)

Дата проведения промежуточной аттестации: начало года «\_\_\_» \_\_\_\_\_ года.

конец года «\_\_\_» \_\_\_\_\_ года.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис-пресс, 1999. – 264 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.

6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.