

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
Администрация Муниципального образования  
«Славский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Теремок»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от «28» августа 2023 г  
Протокол №1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детского сада «Теремок»  
Решницина Т.Н.  
«28» августа 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации – 9 месяцев

Автор составитель:  
Бедарева Елена Николаевна  
Воспитатель Высшей категории  
МБДОУ детский сад «Теремок»

2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Основная **направленность** программы «Здоровячок» - сохранение и укрепление здоровья детей, направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа заключается в использовании современных фитнес – технологий (фитбол – гимнастика), использование нетрадиционного оборудования в работе детского сада, что, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

**Актуальность и новизна** данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка. *Актуальность* программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

**Педагогическая целесообразность программы.** Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Обусловлена повышением уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

## **Отличительные особенности Программы**

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенным интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Преимуществом данной программы является комплексное использование ранее известных и современных методов и технологий для развития у детей. В данной программе «Здоровячок» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь мячи-фитболы. Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время, направлен на развитие творческих способностей обучающихся, развивает познавательный интерес и дает право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий; носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

**Адресат Программы** Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

**Сроки реализации программы:** 9 месяцев (32 учебных часа)

**Формы обучения** – очная.

**Особенность организации образовательного процесса** – образовательный процесс осуществляется в соответствии учебным планом.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** индивидуальная, групповая, работа по подгруппам.

**Количество обучающихся** – 11 детей.

Длительность занятий: 30 минут с периодичностью проведения 1 раз в неделю, в спортивно-музыкальном зале и на улице таким образом, дополняя занятия физической культурой.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** - профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

**Задачи: Оздоровительные:**

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями.
- развитие и корректировка стопы.

**Образовательные:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества: сила, выносливость, гибкость, ловкость.
- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

-формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

**Воспитательные:**

-воспитание интереса, эмоционально положительного отношения к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

-формирование осознанного отношения к своему здоровью;

-воспитывать чувство уверенности в себе.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Название раздела, темы	Количество учебных часов		
	всего	теория	практика
<b>1. Введение в программу.</b> 1.1. «Давайте познакомимся» 1.2. «Вводная беседа об осанке». 1.3. «Циркачи» 1.4. «Листопад»	4	2	2
<b>2. Учимся играя</b> 2.1. «Попрыгунчики» 2.2. «Кто выше» 2.3. «Придумай движение» 2.4. «Попади в цель»	4	1	3
<b>3. Мой веселый, звонкий мяч.</b> 3.1. «Волшебный мяч» 3.2. «Занятие –тренировка с мячом» 3.3. «Фитбол-гимнастика» 3.4. «Дружба»	4	1	3

<b>4. Фантазеры</b> 4. 1. «Ползание, лазание, равновесие» 4. 2. «Разбойники» 4. 3. «Найди клад» 4. 4. «Котята»	4		4
<b>5. Вместе весело играть</b> 5. 1. «Мы веселые ребята» 5. 2. «Карусель»	2		2
<b>6. В мире сказок</b> 6. 1. «Путешествие в страну Мультиландию» 6. 2. «В гости к Карлсону» 6. 3. «Чебурашка» 6. 4. «По следам Бременских музыкантов»	4		4
<b>7. Ритмика</b> 7. 1. «Веселый зоопарк» 7. 2. «Кунгуру» 7. 3. «Циркачи» 7. 4. «Праздник фантиков»	4		4
<b>8. Космос</b> 8. 1. «Космонавты» 8. 2 «Космос» 8. 3. «Ритмика» 8. 4. «Ты катись веселый мяч»	4		4
<b>9. Весенний калейдоскоп</b> 9.1. « Бабочка» 9.2. «Кузнечики» 9.3.Мониторинг 9.4. Развлечение «Космическое путешествие»	4		4
<b>ИТОГО</b>	32	4	28

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение в программу

#### 1. СЕНТЯБРЬ.

##### 1.1. Вводное занятие «Давайте познакомимся»

Теория: Знакомство с педагогом, знакомство детей друг с другом. Объяснение правил посещения и работы в кружке. Экскурсия по

спортивному залу. Инструктаж по технике безопасности. Исследование физического развития и здоровья детей. План занятий на год.

Практика: Игры на знакомство. Проведение диагностики и тестирования.

**1.2.Теория: Вводная беседа об осанке.** Дать представление об осанке. Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Дать представление о том, что такое плоскостопие. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.

Практика. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Укреплять силу мышц ног, спины, живота, рук. Правильная осанка, проверка осанки. ОРУ без предметов. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.

**1.3. «Циркачи».** Практика: Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. ОРУ при различных передвижениях, в положении сидя, лежа. Игры на формирование правильной осанки. Игры: «Акробаты», «Путаница». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация».

**1.4. «Листопад»** Практика: Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. Дыхание при выполнении упражнений. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Обучение восстановительному дыханию. Игра «Ветерок играет осенними листьями».

## **2.ОКТАБРЬ**

**2.1. «Попрыгунчики».** Практика: Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. Дыхание при выполнении упражнений. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. П/и “Паровозик”. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация» Игра «Ветерок играет осенними листьями».

**2.2. «Кто выше».** Практика: ходьба в сочетании с корригирующими упражнениями. Бег в чередовании с прыжками. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед и с касанием предмета. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Кот и воробьи. «Кот и цыплята»».

**2.3. «Придумай движение»** Практика: Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Развитие общей и силовой выносливости. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки, команда «Выпрямись». ОРУ стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игра «Приглашение». Релаксация «Спинка отдыхает».

**2.4. «Попади в цель»** Практика: Учить прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Учить правильно держать осанку, при выполнении упражнений, напрягать и расслаблять мышцы. Развивать общую выносливость. Проверка осанки. Ходьба на носках, не сгибая ног. ОРУ в парах без предметов. Упражнение на профилактику плоскостопия «Гусеница» Игра «Попади в цель», «Баскетбол».

### **3.НОЯБРЬ.**

**3.1 «Волшебный мяч».** Теория: Познакомить детей с фитболом, ознакомление со свойствами фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

Практика: Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация».

**3.2. «Занятие-тренировка с мячом».** Практика: ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Упражнять детей в сохранении равновесия. Дать представление о том, что такое плоскостопие. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. Формирование стереотипа правильной походки. Проверка осанки. Ходьба парами, н держась за руки, ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. ОРУ с кубиками. Игра «Медведь и пчелы».

### **3.3.«Фитбол - гимнастика»**

Практика:. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и “Гусеница” Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

## Релаксация «Вибрация»

**3.4. «Дружба»** Практика: Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья». ОРУ «Веселый зоопарк» ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Игра «Гори, гори ясно».

## 4. ДЕКАБРЬ.

**4.1. Ползание, лазание, равновесие.** Практика: ОРУ для укрепления мышц спины и брюшного пресса. ОД: ползание по бревну, лазание по гимнастической стенке разноименным способом, лазание по канату. Воспитывать чувство уверенности в себе. Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках, руки за спиной. ОРУ без предметов. Игра-эстафета «Перейди болото». «Крабики», «Прогоним петуха». Обучение массажу ног.

**4.2.»Разбойники»** Практика: Ходьба приставным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед, с выпадами, бег с заданием. Дыхательное упражнение «Лягушонок». ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Выше земли». Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно...»

**4.3.»Найди клад»** Практика: Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность. ОД. Ходьба с перешагиванием через мячи, подлезание под дугу. Игра «Платочек – летуночек», «Обезьянки». ОРУ с гимнастической палкой. Игра-эстафета «Весёлые медвежата». Дыхательные упражнения «Великан и карлик».

**4.4. «Котята»** Практика: Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Воспитывать выносливость, ловкость. Ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. ОРУ для профилактики плоскостопия. Игровое упражнение «Кошка». Игра «Мыши водят хоровод».

## 5. ЯНВАРЬ

**5.1. «Мы-веселые ребята»** Практика: Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. Ходьба в



полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом. ОРУ с лентой. Игра «Кто быстрее добежит до флажка».

**5.2.»Карусель»** Практика: Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. Развивать телесную рефлексия. Способствовать созданию у детей бодрого настроения. Подъем шнура с пола пальцами ноги, проверка осанки в положении стоя возле стены. ОРУ на мячах. Игра «Карусель»

## **6. ФЕВРАЛЬ.**

**6.1. «Путешествие в страну Мультиландию»** Практика: Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. Развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту. Развивать навыки самомассажа. Проверка осанки. Ходьба с высоким подниманием бедра, с доставанием руками пяток ног. ОД ОРУ со скакалкой. Игра «Хитрая лиса». Самомассаж «Все будет весело кругом»

**6.2. «В гости к Карлсону».** Практика: Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. Ходьба, бег враспынную. ОРУ с обручем. Катание обруча пальцами ног (поочередно). Игра «Цепи кованные». Самомассаж «Третий лишний».

**6.3. «Чебурашка»** Практика: Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений. Укреплять мышцы стопы с помощью «дорожки здоровья». Воспитывать выносливость, ловкость. Проверка осанки. Ходьба, бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну. ОРУ «Космонавты». Игра «Попади в цель».

**6.4. «По следам бременских музыкантов»** Практика: Упражнять детей в сохранении равновесия, при ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Повысить двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. ОД прыжки в длину с места. Проверка осанки. Ходьба на больших четвереньках, боковой галоп, подскоки. ОРУ «Мультишки». Ходьба по палке. Игра «Волк во рву». Дыхательные упражнения «Бременские музыканты»

## **7. МАРТ**

**7.1. «Веселый зоопарк»** Практика: Развивать и корректировать познавательную и эмоционально - личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики. Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности. Ходьба, бег змейкой. Дыхательное упражнение «Сердитый ёжик». ОРУ для укрепления мышечного корсета. Игра «Мы веселые ребята». Релаксация.

**7.2 «Кенгуру»** Практика: Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. Ходьба на носках, не сгибая ног. ОРУ в парах без предметов. Упражнение на профилактику плоскостопия «Утята». Игра «Сумей изобразить спортсмена»

**7.3. «Циркачи»** Практика: Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Совершенствовать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. Развивать телесную рефлексию. Способствовать созданию у детей бодрого настроения. Проверка осанки. Ходьба боком скрестным шагом. Бег друг за другом, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с мячом. Катание мяча поочередно одной и другой ногой. Игры «Ловишка, бери ленту!», «Путаница».

**7.4. «Праздник фантиков».** Практика: Совершенствовать координацию движений. Укреплять дыхательную систему. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить упражнения на гимнастической стенке. Ходьба на носках, пятках, на внешнем своде стопы. Дыхательное упражнение «Пчелка». ОРУ на мячах- фитболах. Игра «Передай мяч», «Караси и щука»

## **8.АПРЕЛЬ**

**8.1. «Мы - космонавты».** Практика: Формировать у детей правильную походку и осанку. Закрепить умение выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. Ведение мяча змейкой между предметами, используя мячи разного размера.

Ходьба на носках, пятках, боком, бег врассыпную. Ходьба спиной вперед. ОРУ с лентой. Игра «Мы космонавты». Релаксация «Космос»

**8.2. «Космос»** Практика: Продолжать укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. Совершенствовать навыки удержания тела в нужном положении при различных движениях. Проверка осанки. Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен. ОРУ на стульчиках. Игра «Медведь и пчёлы». Релаксация «Космос»

**8.3. «Ритмика»** Практика: Учить выполнять упражнения для формирования осанки и укрепления свода стопы. ОД Ритмическая гимнастика: «Реверанс», «Змейка», «Огонек», «Качаются деревья». Ходьба парами, н держась за руки, ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. ОРУ с обручами. Игра «Ледяная фигура», игровые упражнения с обручем.

**8.4. «Ты катись веселый мяч»** Практика: ОД комплекс фитбол гимнастики под песенку «Антошка». Полоса препятствий с фитболом. Прыжки змейкой меду стойками на мяче. ОРУ с палками. Игра «Гори, гори ясно», «Ты катись веселый мяч».

## **9. МАЙ**

### **9.1 Игры - эстафеты** Ходьба в колонне.

2. Построение через середину на две команды.

2. *Разминка:* 1. Сжимание и разжимание пальцев. 2. «Бабочки». 3. «Лягушки». 4. «Машина». 5. «Паучок».

3. *Игры - эстафеты:* 1. «Построй крепость». 2. «Прыжки в парах». 3. «Чья тачка первая». 4. Мяч над головой. 5. Перетягивание каната. 6. Достань снежинку. 4. *Танцуем под музыку:* Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

### **9.2. «Кузнечики»** ОРУ на гимнастической скамейке:

1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки.

3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на скамейке. 7. Упражнение на дыхание.

ОД 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. Игры: «Кузнечики» «Пингвины» - прыжок с мешочком. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.

**9.3. Мониторинг.** Самостоятельная деятельность детей. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. Ходьба, бег с ускорением. Ходьба на внешней стороне стопы, на пятках. ОРУ без предметов. Игра «Съедобное, не съедобное». Массаж «Дождик».

### **9.4. Развлечение «Космическое путешествие»**

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Укрепление осанки, умение контролировать правильную осанку при выполнении упражнений .
- Развитие у детей физических качеств и умений: силы, координации, гибкости, ловкости и т.д.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Владение основными приемами самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение основных исходных положений, основные движения (броски, удары, ловля и т.д.)
- Проявление творчества и фантазии при выполнении гимнастических упражнений с предметами(ленты, обручи, скакалки).

- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Образовательная деятельность осуществляется с понедельника по пятницу в период с 08.00 до 17.00, время занятий корректируется в зависимости от конкретных запросов участников образовательного процесса.

Продолжительность каникул: с 01.01.2023г. по 10.01.2023г.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2022г. – 31.12.2022г., 10.01.2023г. – 31.05.2023г.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

*Требования к помещению:* совмещенный музыкально-спортивный зал.

*Спортивный инвентарь:* Гимнастические коврики по количеству детей-12 штук; массажные дорожки, маты. Скакалки, обручи, ленты, гимнастические палки по количеству детей - 12 штук; мячи разного размера.

### **Информационное обеспечение**

- Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);

- Видеоматериалы по детскому фитнесу;

Специальная детская спортивная форма для занятий.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию по окончанию освоения Программы (май).

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

- Открытое итоговое занятие, выступления на спортивных праздниках;
- Устный опрос по изученным темам.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» представлены в виде:

- Критериев оценки результативности работы по программе;
- Диагностических заданий.
- Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Открытые ООД и мероприятия данной направленности.
- Анкетирование детей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

## **Критерии оценки результативности работы по программе**

### **Высокий уровень**

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме. Самостоятельно организывает игры. Интерес к упражнениям высокий, стойкий. Осуществляет самоконтроль.

### **Средний уровень**

Равновесие сохраняет. Правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда прилагает должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль и самооценка не постоянны.

### **Низкий уровень**

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушение правил в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает и выполняет упражнения.

## **МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ.**

При планировании и проведении занятий применяются следующие методы обучения и воспитания:

**1) Наглядные:** показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования;

Тактильно – мышечные приемы: непосредственная помощь инструктора;

**2) Словесные:** объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

**3) Практические:** - выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений.

**4) Мотивационные** – похвала, убеждение, поощрение.

Формы организации образовательного процесса – групповая и индивидуальная. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Формы организации учебного занятия: беседа; игра; работа в парах; самостоятельная работа; релаксационные упражнения; различные виды массажа; дыхательная гимнастика.

**Алгоритм учебного занятия** – краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

- Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
- Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
- Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).

- Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
- Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
- Анализ. Рефлексия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые акты:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагогов:

1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», СПб 2015.
2. Н.А.Мелехина «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ» ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», СПб 2012.
3. Ю.А.Кириллова «Навстречу Олимпиаде» ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», СПб 2012.
4. М.Н.Клюева «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата». ООО Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», СПб 2007.
5. Г.А.Халемский «Коррекция нарушений осанки у школьников» ООО Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», СПб 2001.
6. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

6. Интернет- ресурсы.

Сайт для воспитателей детских садов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dohcolonoc.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

