


Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Лицейская ассоциация «ЛицА»

Ижевск, Удмуртская Республика, 426000  
ОГРН 1191832016936; ИНН 1831195417

Рассмотрено на Педагогическом совете  
от 02.09.2024г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Приказом директора АНО ДПО «ЛицА»  
 И.Ю. Шкляевой  
Приказ № 1 от 02.09.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности с использованием элементов  
общеразвивающей гимнастики для физического и эмоционального развития  
детей 3-7 лет  
«Здоровей»**

Срок реализации программы 1 год

Составитель  
Педагог дополнительного образования  
Амерханова Н.А.

Ижевск, 2024г.

## Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

## **Особенности и новизна программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование различных видов спорта.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

## **Цели и задачи программы:**

*Цель:* повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

*Задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

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

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

- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

### **Принципы построения программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

#### **Срок реализации программы – 8 месяцев:**

- 2 раза в неделю
- время проведения – 15-30 минут
- в месяц – 8 занятий .
- количество детей до 10 чел, возраст 3-7 лет

#### **Методическое обеспечение программы:**

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

#### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

#### **Результативность программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1.	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают	15-30	5	10-25	Проверка осанки и стопы
2.	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	15-30	5	10-25	Наблюдение
8.	Итоговое занятия	15-30	5	10-25	Наблюдение
Октябрь					
1.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	15-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Ходьба по нестандартному оборудованию с различными предметами на голове.	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Различные упражнения на дыхания и координацию. Попади в обруч.	15-30	5	10-25	Контрольные упражнения
8.	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	15-30	5	10-25	Итоговое занятия
Ноябрь					

1.	Закрепление навыков правильной осанки	15-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Закрепление навыков правильной осанки	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Беседа о ЗОЖ	15-30	5	10-25	Наблюдение
8.	Профилактика сколиоза	15-30	5	10-25	Наблюдение
Декабрь					
1.	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Дартс.	15-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы	15-30	5	10-25	Наблюдение
8.	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»	15-30	5	10-25	Итоговое занятия
Январь					
1.	Улучшение функций вестибулярного аппарата. Игры на меткость, попади в цель.	15-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Координация движений верхних и нижних конечностей	15-30	5	10-25	Контрольные упражнения
8.	Укрепление связочно-мышечного	15-30	5	10-25	Итоговое занятия



	аппарата туловища и конечностей				
Февраль					
1.	Путешествие на сказочную планету	15-30	5	10-25	Наблюдение
2.	На морском берегу	15-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Лесная тропинка	15-30	5	10-25	Открытое занятия
8.	Мы веселые зверята	20-30	5	10-25	Итоговое занятия
Март					
1.	Хоккей	20-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Керлинг	20-30	5	10-25	Наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
4.	Пальчиковая гимнастика	15-30	5	10-25	Наблюдение
5.	Профилактика плоскостопии	15-30	5	10-25	Наблюдение
6.	Игровое занятие	15-30	5	10-25	Наблюдение
7.	Беседа о ЗОЖ	15-30	5	10-25	Наблюдение
8.	Меткий стрелок	10-30	5	10-25	Наблюдение
Апрель					
1.	Меткий стрелок	20-30	5	10-25	Наблюдение
2.	Снежный снайпер	20-30	5	10-25	
3.	Эстафетки.	20-30	5	10-25	Контрольные упражнения
4.	Использование веревочного каната	20-30	5	10-25	Итоговое занятия
5.	Босохождение по мешочкам с камушками	20-30	5	15-25	Наблюдение
6.	Использование деревянных палочек	20-30	5	15-25	Наблюдение
7.	Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения	20-30	5	15-25	
8.	Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь	20-30	5	15-25	Контрольные упражнения

## Содержание учебного плана

- Сентябрь: - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Формировать правильную осанку
  - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.
- Октябрь: - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Формировать правильную осанку;
  - Развивать внимание, координацию движений.
- Ноябрь: - Формировать у детей правильную походку и осанку
- Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.
- Декабрь: Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.
- Январь: - Развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики;
- Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.
- Февраль: Школа спорта
- Овладеть техникой различных видов спорта
- Бег на лыжах с остановкой, попадания в цель с нескольких расстояний.
- Март: -Бег на лыжах с остановкой, попадания в цель с разными предметами.
- Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование;

- Совершенствовать связочно-суставный аппарат.

Апрель: - Повысить двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование;

- Совершенствовать связочно-суставный аппарат.

## Методики тестирования

### Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий будут использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45\* и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника будут использованы следующие тесты ;

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

## Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008