

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение дополнительного образования
Центра детского и юношеского творчества**

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДИЮТ
Кузнецова М.М.
«01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Здоровячок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 72 ч.

Возраст обучающихся: 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: стартовый

Автор: педагог дополнительного образования Белякова М.М.

Рег. № 3

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Разработчик программы	Белякова Мария Михайловна
Общий объем часов по программе	72 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 6 лет
Аннотация программы	<p>Данная программа 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. Реализуется данная программа в рамках кружка</p> <p><u>Методика программы состоит:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). -наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). -практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

<p>Планируемый результат реализации программы</p>	<p>Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия; - овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни; - обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; - сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.
--	--

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – «Здоровячок».

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

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Цель реализации программы:

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

- **Образовательные:**
- - приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

- - создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- - содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;
- - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- **Развивающие:**
 - - развивать основные физические качества;
 - - формировать умения ориентировки в пространстве;
 - - ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.
 - - воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).
- **Оздоровительные:**
 - - содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;
 - - повышать умственную работоспособность;
 - - формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;
 - - самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.

Новизна и теоретическая значимость образовательной программы «Здоровячок»: Данная 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.

Отличительная особенность данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Программа кружка «Здоровячок» включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег метание), спортивные игры (баскетбол, футбол, пионер-бол), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам

предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений.

Функции программы

Образовательная развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность, обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся получает социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, учиться самоутверждаться социально одобряемыми способами.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 6 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих устойчивый интерес к физкультуре и спорту.

Количество обучающихся в группе 16 человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: оздоровительный

Форма реализации образовательной программы:

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

· контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

· соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок;

· индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение, пояснение, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и т.д.;
- на этапе практической деятельности – объяснения, подача команд, словесные инструкции, наглядно-зрительные приемы, повторение упражнений без изменения и с изменением и т.д. ;
- на этапе освоения навыков словесные инструкции, указание, подача команд, использование наглядных пособий, проведение упражнений в соревновательной форме и т.д. ;
- на этапе проверки полученных знаний – указание, подача команд, наглядно-зрительные приемы, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и т.д. .

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

– знание об истории возникновения посёлка, его достопримечательностях, природных богатствах, социально-экономической значимости, символике родного края; возникновение стойкого интереса к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства ответственности, гордости, любви и патриотизма.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.

Познавательные универсальные учебные действия

- Умение подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладать развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности;
- Проявлять любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения;
- Обладать начальными знаниями о себе, о строении своего тела.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- развитие игровой деятельности детей;
- формирование навыков культуры поведения и общения;
- обогащение опыта взаимодействия с ближайшим окружением, включения детей в систему социальных отношений;
- формирование представлений о видах спорта;

- развитие собственной трудовой деятельности детей;

Компетентный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

правилами поведения в общественных местах; умением работать в группе; умением радоваться своим успехам и успехам товарищей; умением слушать и слышать друг друга.

Мониторинг образовательных результатов

Цель: определить индивидуальные особенности каждого ребенка и использовать пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одаренности детей.

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий.

Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, опрос, конкурс, соревнование, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится в течение учебного года с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
---------------------------	-----------

Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физкультурно- познавательное	4		
1.1	<u>«Юные спортсмены»</u>	2	1	1
1.2	<u>«В цирке»</u>	2	1	1
2	Путешественники	12		
2.1	«Путешествие в страну Смешариков»	2	1	1
2.2	«Путешествие на остров Здоровья»	2	1	1
2.3	«В гости к Старику Хоттабычу»	3	1	2
2.4	«В гостях у морского царя Нептуна»	3	2	1

2.5	«Буратино в сказочной стране»	2	1	1
3	«Школа мяча»	14		
3.1	История возникновения мяча	1	1	-
3.2	Эти разные мячи	3	2	1
3.3	Мой веселый звонкий мяч	4	2	2
3.4	Эстафеты с мячом	4	2	2
3.5	«Весёлая тренировка»	2	1	1
4	Всезнайки	12		
4.1	«Почему мы двигаемся?»	2	1	1
4.2	«Что такое правильная осанка»	3	1	2
4.3	«Вот так ножки»	3	1	2
4.4	«Учимся правильно дышать»	2	1	1
4.5	«Тренировка для рук и ног»	2	1	1
5	Азбука здоровья	19		
5.1	«Будь здоров»	7	3	4
5.2	«Путешествие в страну Здоровья»	2	-	2
5.3	«Ловкие ножки»	5	2	3
5.4	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	5	2	3
6	В стране сказок	9		
6.1	«В гостях у морского царя Нептуна»	1	-	1
6.2	«Спасём Вини-Пуха»	2	-	2
6.3	«Прогулка по сказочному лесу»	3	1	2
6.4	«Кузя в гостях у ребят»	3	1	2
7	Итоговое занятие «Спортивные ребята»	1		1
	ИТОГО	72	31	41

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячок»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Физкультурно-познавательное	4			
1.1	«Юные спортсмены»	2	1	1	
1.2	«В цирке»	2	1	1	Спортивный досуг
2	Путешественники	12			
2.1	«Путешествие в страну Смешариков»	2	1	1	Викторина
2.2	«Путешествие на остров Здоровья»	2	1	1	Спортивное развлечение
2.3	«В гости к Старiku Хоттабычу»	3	1	2	Игра квест
2.4	«В гостях у морского царя Нептуна»	3	2	1	Спортивный досуг
2.5	«Буратино в сказочной стране»	2	1	1	Игра – викторина
3	«Школа мяча»	14			
3.1	История возникновения мяча	1	1	-	Беседа ИКТ
3.2	Эти разные мячи	3	2	1	ИКТ Спортивный досуг
3.3	Мой веселый звонкий мяч	4	2	2	Викторина Спортивный досуг
3.4	Эстафеты с мячом	4	2	2	Спортивное развлечение
3.5	«Весёлая тренировка»	2	1	1	Викторина
4	Всезнайки	12			
4.1	«Почему мы двигаемся?»	2	1	1	Беседа ИКТ
4.2	«Что такое правильная осанка»	3	1	2	Беседа-обсуждение ИКТ

4.3	«Вот так ножки»	3	1	2	Обобщающая беседа Круговая тренировка
4.4	«Учимся правильно дышать»	2	1	1	Физкультурно-познавательная
4.5	«Тренировка для рук и ног»	2	1	1	Спортивный досуг
5	Азбука здоровья	19			
5.1	«Будь здоров»	7	3	4	Обобщающая беседа ИКТ Обобщающее занятие «Здоровячек»
5.2	«Путешествие в страну Здоровья»	2	-	2	Спортивное развлечение
5.3	«Ловкие ножки»	5	2	3	Обобщающая беседа ИКТ Спортивный досуг
5.4	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	5	2	3	Физкультурно-познавательная
6	В стране сказок	9			
6.1	«В гостях у морского царя Нептуна»	1	-	1	Спортивное развлечение
6.2	«Спасём Вини-Пуха»	2	-	2	Игра квест
6.3	«Прогулка по сказочному лесу»	3	1	2	Физкультурный досуг
6.4	«Кузя в гостях у ребят»	3	1	2	ИКТ спортивная викторина
7	Итоговое занятие «Спортивные ребята»	1		1	Спортивное развлечение
	ИТОГО	72	31	41	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Здоровячок»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Физкультурно- познавательное	2	
1.1	«Юные спортсмены»	2	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

1.2	«В цирке»	2	Упражнения самомассажа
2	Путешественники	12	
2.1	«Путешествие в страну Смешариков»	2	побуждать детей отвечать на вопросы полным предложением, развивать умение работать в командах из трёх –четырёх человек. Развивать внимание, память, речь.
2.2	«Путешествие на остров Здоровья»	2	Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения
2.3	«В гости к Старику Хоттабычу»	3	Создание условий, способствующих физическому и личностному развитию детей в контексте физкультурного воспитания.
2.4	«В гостях у морского царя Нептуна»	3	Тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника, совершенствовать навыки правильной осанки в разных видах ходьбы, вызвать чувство радости и удовольствия от игры.
2.5	«Буратино в сказочной стране»	2	Учить детей решать проблемные ситуации в игровой деятельности, формировать у ребенка эмоционально-положительное отношение к книгам, читательский интерес.
3	«Школа мяча»	14	
3.1	История возникновения мяча	1	Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, с особенностями мячей, предназначенных для спортивных игр.
3.2	Эти разные мячи	3	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в процессе спортивного досуга, закреплять навыки работы с мячом
3.3	«Мой веселый звонкий мяч»	4	Дать детям знания о важном значении мяча в разных видах развивающих и спортивных игр, формировать двигательные умения и навыки детей при игре с разными видами мячей;

			формировать понятия о разных видах спорта с мячами
3.4	Эстафеты с мячом	4	Продолжать учить внимательно слушать и выполнять правила эстафет, воспитывать соревновательный дух, умение положительно реагировать на победу соперников.
3.5	«Веселая тренировка»	2	Закрепить знания о различных видах спорта с мячом, формировать у детей привычку к здоровому образу жизни и интерес к спорту.
4	Всезнайки	12	
4.1	«Почему мы двигаемся?»	2	Расширить представление детей о спорте, вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям, расширения кругозора о спорте и здоровом образе жизни
4.2	«Что такое правильная осанка»	3	Познакомить детей с правилами для поддержания правильной осанки, систематизировать знания детей о строении своего тела; Презентация детям об осанке
4.3	«Вот так ножки»	3	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, Укреплять мышцы свода стопы
4.4	«Учимся правильно дышать»	2	Формировать ритмичный вдох; корректировать движения и улучшать функции дыхания, совершенствовать навыки правильного физиологического дыхания
4.5	«Тренировка для рук и ног»	2	Развивать крупную и мелкую моторику, укреплять мышцы стоп, формировать понятие о строении конечностей человека, значении рук и ног.
5	Азбука здоровья	19	
5.1	«Будь здоров»	7	На примере игры убедить детей в ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, рассказать

			об основных правилах здорового образа жизни, о том, как избежать простуды, закрепить знания о пользе зарядки.
5.2	«Путешествие в страну Здоровья»	2	Повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
5.3	«Ловкие ножки»	5	Формировать представление о том, зачем нужны ноги, познакомить с правилами гигиены и безопасности для ног, учить заботиться о здоровье своих ног.
5.4	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	5	Совершенствовать ранее приобретённые двигательные умения и навыки через игры-эстафеты
6	В стране сказок	9	
6.1	«В гостях у морского царя Нептуна»	1	Создать хорошее настроение, вызвать желание соревноваться.
6.2	«Спасём Вини-Пуха»	2	Закрепить навыки, воспитывать желание прийти на помощь тому, кто в ней нуждается
6.3	«Прогулка по сказочному лесу»	3	Формировать знания детей о диких животных, учить имитировать повадки животных, воспитывать любовь к природе
6.4	«Кузя в гостях у ребят»	3	Развивать логическое мышление, познавательные способности и память, развивать умение работать в команде, обсуждать, договариваться, прислушиваться к мнению товарищей, способствовать воспитанию быстроты реакции, сообразительности, чувства коллективизма.

7	Итоговое занятие «Спортивные ребята»	1	Подведение итогов за учебный год. Укрепление здоровья детей, развитие умения действовать в интересах команды, воспитание чувства взаимопомощи.
	ИТОГО	72	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обуче ния	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окон- чания	Продолжительност ь каникул
		все го	тео рия	прак тика	неде ль	дней		
1	Пример оформления	72	31	41	36	36	01.09.25 31.05.26	9 дней, январь 2026

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

3.1 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

Для педагога

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

3.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог-организатор Белякова Мария Михайловна, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 2022 г. и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.3 Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- игры (на развитие внимания, памяти, воображения),
- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, фотографии, схемы, видеоматериалы, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с

действительностью и разрешения проблемных ситуаций; познавательные квест-игры; соревнования и конкурсы

Форма организации учебных занятий:

- беседа;
- игра-квест;
- соревнование;
- игры;

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей.

При реализации данной программы особо важна словесная оценка (оценочное суждение) - краткая характеристика результатов учебного труда ребенка. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед воспитанником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик ребенка.

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- кейс-технологии, это интерактивные технологии, основанные на реальных или вымышленных ситуациях, направленные на формирование у обучающихся новых качеств и умений по решению проблемных ситуаций;