

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
МБДОУ Детский сад № 167
Протокол № 1 от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 167
С.А. Мальцева
«28» августа 2025 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования «Город Архангельск»
Детский сад комбинированного вида № 167 «Улыбка»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровейка»

Группа № 2

Образовательная область: «Физическая культура»

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 5-7 лет

Составитель: Васильева Юлия Сергеевна

Инструктор по физической культуре

Архангельск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1	Пояснительная записка.....	
1.2	Особенности организации занятий с детьми старшего дошкольного возраста.....	
1.3	Цели и задачи ДООП	
1.4	Содержание программы.	
1.5	Планируемые результаты	
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарное планирование	
2.2	Учебный план	
2.3	Принципы и подходы к формированию программы	
2.4	Материально-техническое обеспечение.....	
	Список литературы	

I. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников, а также способствуют развитию активности, самостоятельности, творческого подхода и интереса к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

1.2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются прочие основы физического здоровья.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Основой комплексного воспитательного воздействия является знание и учет возрастных особенностей развития ребенка. Это очень важно в отношении детей дошкольного возраста, так как в период от 3 до 7 лет интенсивно протекают рост и развитие организма, процессы морфологического и функционального совершенствования его отдельных органов и систем. Предпосылками нормального роста и развития детей являются режим, физическое воспитание, питание, оптимальные условия внешней среды.

Рост и развитие детей дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходят в тесном взаимодействии с внешней средой.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период.

В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система у ребенка дошкольного возраста развита недостаточно, она составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности.

С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния тренировки физическими упражнениями.

По мере того, как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой тот же образовательный процесс, а физкультурное занятие как основная форма физического воспитания детей.

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся. Подбор физических упражнений должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора — анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц.

Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей.

Третий принцип подбора — физиологический, учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие — относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи — упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДООП

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение их двигательной активности.

Задачи:

1. Развивать способности ориентироваться в пространстве и времени, (сохранять дистанцию, интервал, ритм, скорость, точность, направление и способы перемещений);

2.Совершенствовать двигательные качества дошкольников: ловкость, гибкость, координацию движений и др.;

3.Воспитывать желание и интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

4.Создавать позитивную атмосферу в процессе обучения, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятия:

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроения).

II основная часть (ОРУ, специальные упражнения на координацию, танцевально-ритмичные упражнения, подвижные игры).

III заключительная часть (упражнения на растяжку, дыхание, равновесие, игры малой подвижности.).

Формы проведения занятий:

1. игровые;
2. по системе круговой тренировки;
3. интегрированные.

Численный состав секции и режим работы (сетка часов).

Заниматься в секции могут дошкольники 5-7 лет. Зачисление проходит после письменного заявления от родителей (законных представителей).

Срок обучения	Количество детей	Продолжительность	Частота проведения занятий
2 года	Старшая группа 20 чел. Подготовительная группа 20 чел.	25-30 минут	1 раз в неделю

Занятия проводятся в спортивном зале ДОУ.

В программу включены:

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, прыжки);

2. Подвижные игры (игры-эстафеты, с элементами построения и перестроения, игры.);

3. Дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и растяжку;

4. Танцевально-ритмические и сложно-координационные упражнения.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Обогащение и совершенствование двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста;

2. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
3. Создание положительного эмоционального фона на занятиях между воспитанниками и педагогом;

4. Развитие координации движений и моторной ловкости, ритмичности, точности движений и ориентировки в пространстве. А также укрепление организма в целом и развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц, Номер занятия	Двигательные умения и навыки	Спортивные и подвижные игры	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, игры малой подвижности
Сентябрь 1 занятие	Цель: формирование у детей положительного эмоционального настроя на занятия Просмотр видео с занятий прошлых лет, демонстрация спортивного и игрового оборудования Беседа с детьми о технике безопасности нахождения в спортивном зале во время тренировочного процесса.	«Мяч водящему» Туннель	«Бабочка» Упражнения на растяжку
Сентябрь 2-4	Цель: развитие внимания и координации движений Формирование у детей чувства коллективизма, умения взаимодействовать друг с другом. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Обучение, тренировка и совершенствование выполнения упражнений с кинезиомячами: Бросок и ловля двумя руками, сидя «по-турецки», Бросок и ловля поочередно правой и левой рукой с фиксацией свободной руки на колени.	«Меняйся местами» «Сороконожка» »	«Часы» «Бабочка»

Октябрь 1-4 занятие	Цель: тренировка внимания, координации движений и ориентировки в пространстве Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Прохождение полосы препятствий: Прыжки по ориентирам с перекладыванием кубиков с одной стороны на другую; Лазание в туннель; Перекладывание мячей из одного обруча в другой при помощи ног; Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом.	«Ловкий-меткий» «Быстрый мяч»	Упражнения с элементами игрового стретчинга
Ноябрь 1-4 занятие	Цель: учить детей выполнять ведение мяча малого диаметра. Тренировка моторной ловкости и скорости реакции. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Обучение, закрепление и совершенствование выполнения ведения мяча d=8 см сидя и стоя.	«До пяти»	«Найди и промолчи» Упражнения на растяжку
Декабрь 1-4 занятие	Цель: совершенствование ранее полученных навыков, отработка упражнений в парах и группах. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Выполнение упражнений с мячами: Бросок и ловля поочередно правой и левой рукой в сочетании с передачей мяча партнеру. Выполнение встречных броской мяча в парах. Выполнение перекатов мяча с использованием сигнальных конусов в группах.	«Встречные перебежки» «Автобус»	«Насос» Упражнения на растяжку

Январь 1-4 занятие	Цель: тренировка моторной ловкости и быстроты реакции. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Прохождение полосы препятствий: Прыжки по ориентирам с касанием сигнальный конусов; Лазание по гимнастической скамье на четвереньках; Перекладывание модульного оборудования (бочонок) стоя на балансирах; Хожение по канату скрестным шагом; Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом.	«Чай, чай, выручай» «Кегли»	«Тише едешь, дальше будешь» «Бабочка»
Февраль 1-4 занятие	Цель: обучение элементарному жонглированию. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Выполнение жонглирования с использованием кинезиомяча и набивного мешочка. Ловля мяча после отскока от пола одной рукой с одновременным перекладыванием мешочка.	«Сосульки» «Туннель»	«Жужжание пчел»
Март 1-4 занятие	Цель: Отработка элементов жонглирования. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Выполнение жонглирования с использованием кинезиомяча и кольца d= 20 см. Выполнение броска мяча двумя руками в пол, ловля после отскока от пола в сочетании с касанием ладоней плеча скрестно.	«Пингвины» «Кто рядом, тот садится»	Упражнения на растяжку

Апрель 1-4 занятие	Цель: совершенствование техник работы с малым мячом. Разминка в стиле танцевального флешмоба. ОРУ с кинезиомячами. Отработка всех, ранее разученных упражнений, с кинезиомячами.	«Сороконожка» «Из круга выходи»	«Сосульки»
Май 1-4 занятие	Цель: совершенствование техник работы с малым мячом. Организация игр-эстафет с использованием пройденного материала.	«Найди пару» (с мячами) «Конус, мяч»	Упражнения на растяжку

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 39 недель учебно-тренировочной деятельности
(в часах).

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Сентябрь	Октябрь – Ноябрь	Декабрь- Январь- Февраль	Март- Апрель Май
1.	Ознакомительная тренировка	1	-	-	-
2.	ОФП	3	3	2	2
3.	Координационные упражнения	-	2	2	2
4.	Скоростно-силовые упражнения	-	1	4	4
5.	Упражнения, направленные на развитие моторной ловкости	1	2	5	5
6.	Общее количество часов	5	8	13	13

2.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

1. Поддержка детской инициативы и уникальности каждого ребенка, содействие развития личности через двигательные действия, соревнования и игровые элементы.
2. Уважение личности ребенка.
3. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, соревновательной деятельности, ориентированного на сплочение детского коллектива.
4. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
5. Принцип научной обоснованности и практической применимости, согласно которому содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, а полученная ребенком информация должна иметь возможность применения в практической деятельности.
7. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, который предусматривает объединение различных видов детской деятельности вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса.
8. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей развития ребенка.

2.4 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- физкультурный зал,
- спортивное оборудование и инвентарь;
- демонстрационный материал;
- музыкальный центр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни И.А. Анохина Москва 2012 год
2. Занятия по физ-ре в детском саду. Игровой стретчинг Е. В. Сулима Москва 2010 год
3. Спортивные игры и упражнения в детском саду Э.Й. Адашкявичене Москва 1992 год
4. Круговая тренировка в физическом воспитании детей С.Б. Шарманова Москва 2004 год
5. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры Н.И. Соловьева Москва 2007 год