

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Тотемский детский сад №5 «Кораблик»

**Принята**

на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «Тотемский детский сад №5  
«Кораблик»  
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

**Утверждена**

приказом заведующего МБДОУ  
«Тотемский детский сад №5 «Кораблик»  
Москаленко О.А.  
№ 55 от 31.08.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»  
Для детей 5-7 лет

**Автор:** инструктор по физическому воспитанию  
Лаврентьева Алёна Анатольевна

Тотьма 2022г.

<b>Содержание Программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка .....	<b>3</b>
Цели и задачи реализации программы.....	<b>3</b>
Принципы и подходы к формированию программы.....	<b>4</b>
Условия для обеспечения благоприятной обстановки.....	<b>4</b>
Методы и приемы обучения.....	<b>4</b>
<b>Содержательный раздел</b>	<b>5</b>
Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста....	<b>5</b>
Формы и средства организации образовательной деятельности .....	<b>8</b>
<b>Организационный раздел</b>	<b>10</b>
Расписание занятий.....	<b>10</b>
Структура занятий	<b>10</b>
Распределение программного материала на 2021-2022 учебный год	<b>11</b>

## **Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность**

Программа «Здоровячок» разработана педагогом старшей группы И.В.Черепановой и заместителем заведующего по УВР Н.А.Ползиковой МБДОУ «Тотемский детский сад №5 «Кораблик» на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. В ходе проектирования учитывались рекомендации основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, основной образовательной Программы ДОУ, образовательные потребности и запросы воспитанников их родителей.

**Основой** для разработки рабочей программы по развитию зрительно-моторной координации являются:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г.
- Устав МБДОУ «Тотемский детский сад №5 «Кораблик».

**Цель** Программы «Здоровячок»: становление начальной здоровьесберегающей компетентности как готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели основано на решении следующих **задач**:

#### **Оздоровительные:**

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья и их функциональных возможностей.

#### **Образовательные:**

1. Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;

2. Формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения.

**Воспитывающие:**

1. Развивать у детей интерес к физическим упражнениям с использованием разных тренажеров;

2. Побуждать детей к самостоятельности;

3. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений на тренажерах.

4. Бережно обращаться с тренажерами.

**Основные принципы программы:**

- индивидуальный и дифференцированный подходы;

- систематичность проведения занятий;

- подбор доступных детям упражнений;

- соблюдение санитарно – гигиенических требований к оборудованию.

**Условия для обеспечения благоприятной обстановки:**

- создание мотивации и интереса к предстоящему действию;

- использование имитационных упражнений, носящих творческий характер;

- использование музыкального сопровождения;

- использование практичного и безопасного спортивного оборудования.

**Методы и приемы обучения:**

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь)

2. Словесные (объяснение, поощрение, убеждение)

3. Практические (самостоятельное выполнение заданий)

## *Содержательный раздел*

### **Возрастные особенности детей 5-7 лет**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Формируются социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и

требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека — расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро—день—вечер—ночь; вчера- сегодня—завтра—раньше—позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева—направо, вверху—внизу, впереди—сзади, близко—далеко, выше—ниже и т. д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звездных войнах.

Дети с живым интересом слушают истории из жизни родителей, бабушек и дедушек. Ознакомление с техникой, разнообразными видами труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхождение ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы проверки!: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжает совершенствоваться речь. За год словарь увеличивается на 1000—1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных различий. Совершенствуется

связная, монологическая речь. Ребенок может без помощи взрослого передать содержание небольшой сказки, рассказа, мультфильма, описать те или иные события, свидетелем которых он был. Правильно пользуется многими грамматическими формами и категориями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, события, волшебников и т. п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

*Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества.* Сверстник становится интересен как *партнер по играм и практической деятельности*. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом определяется оценкой его воспитателем. Воспитателю важно изучить систему межличностных отношений детей в группе и помочь каждому ребенку занять благоприятную для его развития позицию в **коллективе** сверстников: найти друзей, объединить детей на основе общности игровых интересов или склонностей к определенной деятельности (рисованию, ручному труду, уходу за животными).

Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готовность помочь. Он привлекает внимание детей к признакам выражения эмоций в мимике, пантомимике, действиях, интонации голоса. Воспитатель специально создает в группе ситуации гуманистической направленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей.

В общении со сверстниками преобладают однополюсные контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья — те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут несколько раз поменяться). Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы

нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

#### **Формы организации ОД:**

**Приветствие (мотивация)**

**ОРУ (с предметами и без предметов)**

**Занятия на тренажерах**

**Игра**

**Релаксация**

**Традиция – упражнение «Дай пять!»**

#### **Необходимое оборудование и материалы:**

- тренажеры;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- фит-болы (мячи);
- массажеры (большие и маленькие);
- сухой бассейн;
- мячи;
- кегли;
- гантели;
- песочные часы;
- бубен;
- ленты;
- массажные дорожки;
- маты;
- магнитофон, аудиозаписи;
- картотеки – «Разминка»; «Релаксация»; «Дыхательные упражнения».

Ведущая идея данной программы - дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц (плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости). В ходе таких занятий в значительной степени повышается эмоциональный тонус детей, развивается творческое воображение. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, побуждая детей к двигательной активности с их применением.

В каждое занятие по данной программе включена работа с простыми и сложными тренажерами, структура аналогична занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоит из трех частей. Работа строится по методу круговой тренировки. Упражнение на одном тренажере выполняется в течение 1-2 минут. После работы на одном тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания и дети переходят к работе на другом тренажере.

## ***Организационный раздел***

**Расписание занятий  
по дополнительной образовательной Программе «Здоровячок»  
на 2021-2022 учебный год**

<i>Дни недели</i>	<i>Занятия</i>
<i>Понедельник</i>	Первая и третья неделя месяца 16:30 – 16:55 17:05 – 17:30
<i>Вторник</i>	Вторая и четвертая неделя месяца 16:30 – 16:55 17:05 – 17:30

Программа рассчитана на обучение воспитанников старшего дошкольного возраста 5-7 лет, предусматривает проведение одного занятия в неделю по 25 минут подгруппой из 13 детей. Срок реализации Программы с октября по май, в количестве 32 занятий.

Вся ОД проводится на основе разработанных конспектов в занимательной игровой форме.

ОД проводится в подгруппах из 7 человек в определённой системе, учитывающей возрастные особенности детей. Строятся на основе индивидуально - дифференцированного подхода к детям.

#### **Структура занятия:**

**1 часть: разминка** – разные виды ходьбы и бега, ходьба по дорожкам с разной поверхностью, прыжки, игровые задания на внимание и ориентировку в пространстве, упражнения со спортивным оборудованием.

**2 часть: основная** – работа на тренажерах (простых и сложных) по методу круговой тренировки;

**3 часть: релаксация** – упражнения на снятие напряжения и усталости;

**традиция** – упражнение «Дай пять!».

### **Распределение программного материала на 2021-2022 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Оборудование</b>
октябрь	Знакомство с тренажерным залом,	Познакомить с названиями спортивных	1.ОРУ без предметов (под музыку)	магнитофон, аудиозапись,

	оборудованием	тренажеров. Выявить уровень умений и навыков детей в работе с тренажерами. Учить соблюдать технику безопасности в тренажерном зале. Развивать двигательную активность, координацию движений, внимание. Воспитывать бережное отношение в работе со спортивным оборудованием.	2.Индивидуальные задания на тренажерах 3.Релаксация «Звуки леса», традиция – упражнение «Дай пять!»	конусы, простые и сложные тренажеры, гимнастические коврики
Ноябрь	Обучение работе на спортивных тренажерах	Учить детей правильно называть тренажеры, соблюдать технику безопасности. Развивать двигательную активность, координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание, выносливость.	1.ОРУ с гимнастическими палками 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Релаксация «Звуки природы», традиция	магнитофон, аудиозапись, гимнастические палки, простые и сложные тренажеры, гимнастические коврики
декабрь	Знакомство с новым тренажером - «Райдер»	Познакомить детей с новым видом тренажеров. Продолжать учить правильно называть и использовать тренажеры. Развивать силу, выносливость, двигательную активность. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам. Поддерживать интерес к занятиям спортом.	1.ОРУ с фит-болами (под музыку) 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Подвижная игра «Кегли» 3.Релаксация «Звуки природы», традиция	магнитофон, аудиозапись, фит-болы, простые и сложные тренажеры, кегли, бубен, гимнастические коврики
Январь	Знакомство с новым тренажером - «Бегущая по волнам»	Познакомить детей с новым видом тренажеров. Закреплять умение называть тренажеры правильно. Развивать двигательную активность, выносливость, моторику рук и ног, ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию.	1.ОРУ (под музыку) 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Релаксация «Звуки моря», дыхательные упражнения «Снежинки», традиция	магнитофон, аудиозапись, простые и сложные тренажеры, вата, массажные дорожки, гимнастические коврики
Февраль	Знакомство с новым тренажером - «Штанга»	Познакомить детей с новым видом тренажеров. Учить правильно	1.ОРУ с лентами 2.Работа на тренажерах	магнитофон, аудиозапись, простые и

		<p>выполнять упражнения на координацию. Развивать слуховое восприятие, быстроту реакции, ловкость, внимание, выносливость. Поддерживать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>(круговая тренировка) 3.Релаксация «Звуки природы», подвижная игра «Волк во рву», традиция</p>	<p>сложные тренажеры, ленты, массажеры, маска, гимнастические коврики</p>
Март	Знакомство с новым тренажером - «Степпер»	<p>Познакомить детей с новым видом тренажеров. Учить правильно пользоваться тренажерами. Развивать силу рук и ног, тренировать мышцы брюшного пресса, выносливость, двигательную активность. Воспитывать бережное отношение к материалам и оборудованию.</p>	<p>1.ОРУ (под музыку) 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Релаксация «Звуки природы», подвижная игра «Кегли», традиция</p>	<p>магнитофон, аудиозапись, простые и сложные тренажеры, массажные дорожки, кегли, бубен, гимнастические коврики</p>
Апрель	Знакомство с новым тренажером - «Мини-твистер»	<p>Познакомить детей с новым видом тренажеров. Закреплять умения называть правильно тренажеры. Развивать координацию движений, внимание, выносливость, тренировать мышцы брюшного пресса, бицепс и трицепс, двигательную активность. Поддерживать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>1.ОРУ с гантелями 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Релаксация «Звуки птиц», традиция</p>	<p>магнитофон, аудиозапись, простые и сложные тренажеры, гантели, гимнастические коврики</p>
Май	Диагностика детей	<p>Выявить уровень умений и навыков детей по концу учебного года. Развивать двигательную активность, ловкость, внимание. Пригласить родителей на занятие, познакомить с результатами диагностики.</p>	<p>1.ОРУ (под музыку) 2.Работа на тренажерах (круговая тренировка) 3.Подвижная игра «Лиса и зайцы», релаксация, традиция</p>	<p>магнитофон, аудиозапись, простые и сложные тренажеры, маски, гимнастические коврики</p>