

Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 248

620034, г.Екатеринбург, ул.Черепанова 22-а, тел: 245-36-76, 245-36-67  
e-mail: mdou248@eduekb.ru

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад  
комбинированного вида 248  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Утверждено  
Заведующим МБДОУ детский сад  
комбинированного вида № 248  
Данилова Н.А.  
Приказ № 67-О от «31» августа 2023 г.



## **Дополнительная общеобразовательная программа «Студия здоровых движений» для детей 3-7 лет**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Голубева Н.Г.  
педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург  
2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Основные цели Программы	3
1.2.	Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования « Студия здоровых движений»	4
2.	Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования « Студия здоровых движений»	4
2.1.	Кадровые условия	4
2.2.	Педагогические условия	5
2.3.	Организационные условия	5
2.4.	Материально-технические условия	7
2.5.	Календарный учебный график	7
2.6.	Учебный план	9
3.	Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	10
4.	Методическое обеспечение	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: - формирование и развитие творческих способностей воспитанников; - удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно эстетическом развитии, в занятиях физической культурой; - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников;

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества и нашей страны, и мира. И детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации отнюдь не так хороши, как хотелось бы. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а 30-40% детей имеют отклонения со стороны опорно – двигательного аппарата, 60% детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья. А ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке, и конечно же, здоровья.

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад комбинированного вида № 248, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2575/46/36 от 21.12.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2017 г.).
6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### 1.1 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- сохранение и укрепление здоровья, - улучшение физического развития, - повышение защитных функций организма, и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения.

### ЗАДАЧИ:

#### Образовательные:

- изучить технику выполнения суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание, - совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- учить чувствовать свое тело,
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности. - укреплять мышцы тела,
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, - способствовать повышению иммунитета организма.

#### Воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками,
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

#### Программа основывается на принципах:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом возрастных особенностей), - прогрессирующая (возрастания физической нагрузки),
- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха совершить ошибки),

- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности),
- творческой деятельности,
- сотрудничества и кооперации (дается возможность работать самостоятельно, в паре и группе),
- взаимодействия с родителями.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение)
3. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.
8. Повысится уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре. Оздоровление и физическое развитие детей, сформированность ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

## **2. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Студия здоровых движений»**

### **2.1. Кадровые условия**

В МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 248 созданы необходимые кадровые условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес».

Педагог дополнительного образования имеет необходимые навыки для преподавания физической культуры и плавания воспитанникам МБДОУ:

ФИО	Образование	Стаж	Повышение квалификации
Голубева Наталья Георгиевна	1997 г., г. Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет, присуждена квалификация «Педагог здоровья», по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования»	29 лет	2015 г. Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Свердловской области «Институт развития образования» по программе «Проектирование деятельности педагога дошкольного образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» с использованием дистанционных технологий, 72 ч. 2019 г. Общество с ограниченной ответственностью «Центр онлайн-обучения Нетология-групп» по программе «Организация работы инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации», 36 ч.  2019 г. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж» по дополнительной профессиональной программе «Особенности реализации ФГОС дошкольного образования. Специализация: инструктор по физической культуре», 36 часов  2019г., Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Свердловской области «Институт развития образования» по программе «Обновление содержания и технологий физического развития детей дошкольного возраста в контексте требований ФГОС ДО», 16 часов  2021г., ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж» «Методика проведения занятий с новыми видами оборудования (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»), 72 часа

## 2.2. Педагогические условия

Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе – очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: по возрастным группам.

На одно занятие формируется группа не более чем из 9 детей.

### Формы работы

Разделы (задачи, блоки)	Совестная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
Развитие физических	Подвижные игры, дидактические	Движения по собственному	Информирование через стенды, на

качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	игры с элементами движений, подвижные игры имитационного характера, ритмические упражнения под музыку	выбору	родительских собраниях, личных беседах, консультациях. Рекомендация литературы, интернет ресурсов с акцентом зож для дошкольника в семье. Совместные мероприятия
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Сопроводительные рассказы и факты о спорте, спортивных достижениях, возможностях при выполнении упражнений. Создание ситуации успеха в освоении новых двигательных заданиях	Элементы спортивных игр и занятия с использованием дополнительного оборудования по выбору	Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к активным двигательным занятиям, к физическим упражнениям, зож. Приобретение различного спортивного инвентаря для развития и обогащения двигательного опыта, координационных способностей ребенка.

### Организационные условия

Возможные формы организации деятельности воспитанников на занятии:

групповая;

индивидуально-групповая.

**Формы проведения образовательной деятельности:** занятие-игра, соревнования, спортивная игра.

## 2.4. Материально-технические условия

Образовательная деятельность проводится в помещении физкультурного зала МБДОУ, расположенном на первом этаже здания.

Для выполнения санитарно-гигиенических норм и успешного осуществления программы имеется следующее оборудование и атрибуты:

- Тренажерный зал;
- Тренажеры;
- Футбольные мячи;
- Массажные мячи;
- Магнитофон;
- Подборка музыкальных композиций;
- Диск здоровья;
- Скамья для пресса;
- Степы;
- Гимнастические роллеры;
- Детские резиновые эспандеры.
- Пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг;
- Медболы;
- Шведские стенки;
- Коррекционные мячи большого диаметра;
- Массажные коврики.
- Различные палочки для профилактики плоскостопия и сколиоза.

### **Форма для занятий:**

*Девочки и мальчики:* черные шорты, белая футболка, чешки

## 2.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад комбинированного вида № 248, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2575/46/36 от 21.12.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2017 г.).



6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 30 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг – с 26 по 30 октября  
итоговый мониторинг – с 12 по 16 апреля

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа дополнительного образования рассчитана на 4 возрастные ступени:

вторая младшая группа от 3 до 4 лет  
средняя группа от 4 до 5 лет  
старшая группа от 5 до 6 лет  
подготовительная группа от 6 до 7 лет

Распределение нагрузки (продолжительность образовательной деятельности) в неделю в группах осуществляется следующим образом:

для детей 3-4 года – 1 раз в неделю 15 минут.  
для детей 4-5 лет – 1 раз в неделю 20 минут.  
для детей 5-6 лет – 1 раз в неделю 25 минут.  
для детей 6-7 лет – 1 раз в неделю 30 минут.

**Календарный учебный график  
Образовательной программы дополнительного образования  
«Студия здоровых движений»**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Кол-во занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8

## 2.6. Учебный план

Учебный предмет	Количество занятий
Вводное занятие.	2
Комплексы для формирования правильной осанки .	12
Комплексы для профилактики плоскостопия	12
Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков.	12
Спортивные упражнения (тренажеры, степ, элементы акробатики)	12
Комплексы физических упражнений с фитболами.	6
Комплексы дыхательной гимнастики	2
Подвижные, малоподвижные игры	12
Контрольно-учетные, открытые занятия.	2
Итого:	72

Освоение каждой темы программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер. Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

### **3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей лет.

- Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.
- Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.
- Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.
- В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.
- Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.
- Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по 10 расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.
- Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.
- Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.
- Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

- Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

- Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

- Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

#### **4. Методическое обеспечение**

1. Адашкевич Э.Н. Спортивные игры и упражнения / Э.Н. Адашкевич– М.: Просвещение, 1992г.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста / Ефименко - М.: Просвещение, 1999г.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребёнка / Ю.Ф. Змановский – Ж-л Дошкольное воспитание, 1988г.
4. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» / В.Н. Зимонина - М.: Просвещение, 2001г.
5. Лях. И.В. Программа физического воспитания / И.В. Лях – М.: Просвещение, 2002 г.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина, Вавилова Е.И. - М.: Просвещение, 2001г.
7. Яковлева Л.Ф. Программа «Старт» / Л.Ф. Яковлева/ Журнал Дошкольное воспитание № 1-12, 1996, № 1-2, 1 997
8. Детский фитнес. М., 2006.
9. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009
10. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815828

Владелец Данилова Наталия Александровна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024