

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 86»  
Протокол № 1  
От «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАДОУ «Детский сад № 86»  
\_\_\_\_\_ Е.И.Шуплецова  
«31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
оздоровительной направленности  
«Здоровячок».**

Возраст: 3-4 года  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор – составитель:**  
Третьякова Ольга Юрьевна

г. Сыктывкар 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.	Стр. 3
2. Содержание общеразвивающей программы.	Стр. 5
2.1. Учебный план.	Стр. 5
2.2. Содержание учебного плана.	Стр. 5
2.3. Календарный учебный график.	Стр. 11
3. Методическое обеспечение программы	Стр. 9
4. Список использованной литературы	Стр. 10

## 1. Пояснительная записка.

### Направленность программы.

Программа по оздоровительной гимнастике имеет оздоровительную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа оздоровительной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара, утверждённое приказом директора № 59-од от 16 марта 2023 года
7. Устав МАДОУ «Детский сад № 86».

**Актуальность.** Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания

Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Проводимые в игровой форме физические упражнения повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Данная программа воспитания предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

**Новизна.** С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

**Задачи программы:**

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, выработка правильной осанки;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- приобретение спортивных навыков, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Возраст обучающихся:** 3-4 года.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная.

**Ожидаемые результаты. В процессе освоения программы ребёнок:**

- знает исходные положения и последовательность выполнения упражнений, понимает их профилактическое и оздоровительное значение;
- умеет выполнять упражнения, формирующие правильную осанку и свод стопы.
- имеет осознанное представление о своем организме и частично о здоровом образе жизни;
- принимает и удерживает правильную осанку у стены;
- ходит ритмично, сохраняя правильную осанку и положение стоп, направление и темп;
- выполняет под контролем инструктора дыхательную гимнастику;
- умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.
- проявляет трудолюбие, аккуратность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательную память, воображение.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – Дополнительная общеобразовательная программа - ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### 2.1. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общеразвивающие упражнения (корректирующие, специальные)	30 ч.	-	30 ч.	Повторение за педагогом Контроль педагога за действиями детей
Подвижные игры	30 ч.	-	30 ч.	Наблюдение
Дыхательная гимнастика	8 ч.	-	8 ч.	Наблюдение, показ.
Самомассаж	4 ч.	-	4 ч.	Зрительный контроль за правильностью выполнения движений и действий
Релаксация	16 ч.	-	16 ч.	Зрительный контроль за правильностью выполнения движений и действий
Беседа.	30 ч.	30 ч.	-	Тематический контроль, беседа.
Количество часов за учебный год	30 ч.	30 ч.	30 ч.	

### 2.2. Содержание учебного плана

Неделя. Месяц.	Название раздела, темы	Содержание учебного плана	
		Теория	Практика
1 неделя октября	<b>«Знакомство»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать представление, что такое правильная осанка.</li> <li>- Просмотр иллюстраций Правильно – неправильно» (на основе иллюстраций героев сказки)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс гимнастики №1 «Мы малыши – крепыши»</li> <li>- Игра «Угадай, где правильно»</li> <li>- Специальные упражнения для укрепления осанки.</li> <li>- П/И «Веселые елочки»</li> <li>- Релаксация.</li> </ul>

2 неделя октября	<b>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b>	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Что такое здоровье?»	- комплекс гимнастики №2 «Береги своё здоровье» - Упражнения на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость - П/ игра «Лохматый пёс» - Дыхательная гимнастика «осенний лист»
3 неделя октября	<b>«Весёлые шаги»</b>	Инструктаж по технике безопасности работы с гимнастическими палками.	Комплекс гимнастики №3 1 Разминка «веселые шаги» (с гимнастической палкой) - Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, мелкие игрушки, гимнастическая палка) - П/И «Кукушка» - Релаксация «Лес»
4 неделя октября	<b>«Веселые матрешки»</b>	Беседа «Кто же такие «Матрешки?» Знакомство с матрешкой.	Комплекс гимнастики № 4 «матрешки» - упражнения на развитие равновесия; - П/И «Поймай мяч ногой» - Самомассаж
1 неделя ноября	<b>«Музыкальная страна»</b>	Просмотр иллюстрации «Музыкальная страна»	Комплекс гимнастики №5 (под музыку) - развитие музыкального слуха. - упражнения с выполнением задания для стоп и осанки - П/И «Медленно и быстро» - Релаксация «Ветер»
2 неделя ноября	<b>«Мой друг – мяч»</b>	Беседа «Какие мячики бывают?»	Комплекс корректирующей гимнастики №6 (с мячиками) - П/И «Обезьянки» - Релаксация «Море»

3 неделя ноября	<b>«Веселые путешественники»</b>	Беседа «Кто такой путешественник?». Просмотр глобуса.	- Комплекс гимнастики №7 «Веселые путешественники» - Упражнения на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость - П/и «Ровным кругом» - Релаксация «Спинка отдыхает»
4 неделя ноября	<b>«Тики- так – мы умеем вот так»</b>	Что мы знаем о часах.	- Комплекс гимнастики №8 «Тики- так – мы умеем вот так» (с верёвкой) - специальные упражнения для укрепления свода стоп. - П/и «Найди себе место» - Дыхательная гимнастика «Насос»
1 неделя декабря	<b>«Расшумелась детвора, пришла Зимушка – зима»</b>	Беседа о времени года – зима. Сезонные изменения, признаки зимы.	Комплекс гимнастики №9 «Расшумелась детвора» - Ритмичный танец «Зимушка зима» - п/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись» - Релаксация «Снег»
2 неделя декабря	<b>«Весёлая зарядка – хорошая разрядка»</b>	Беседа «Для чего нужна зарядка?»	Комплекс гимнастики № 10 «Весёлая зарядка – хорошая разрядка» (с флажками) - Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп -П/и «Карусель» - Релаксация «Отдыхаем»
3 неделя декабря	<b>«Паровоз наш едет быстро»</b>	Сюрпризный момент – паровоз. Рассмотрение, беседа.	Комплекс гимнастики №11 «Паровоз наш едет быстро» - игровые упражнения на координацию и гибкость -П/и «Не урони» - Дыхательная гимнастика «Паровоз туу-туу»
4 неделя декабря	<b>«Ёлочка»</b>	В гости к нам пришла – ёлочка-красавица. Беседа про ёлочку (колючая, зеленая..)	Комплекс гимнастики №12 «Ёлочка» (с массажными мячиками) -упражнения и

			самомассаж в движении с мячиками-ежиками. - Игровое задание «Кошка и птички».
1 неделя января	<b>«Прогулка в лес»</b>	Беседа «Кто живёт в лесу?»	Комплекс гимнастики №13 «Прогулка в лес» - Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп Игра «Зайцы и волк». - релаксация. Прослушивание пения птиц.
2 неделя января	<b>«Солнышко»</b>	Беседа «Почему нас солнышко зимой не греет?»	Комплекс гимнастики №14 «Солнышко» (с мячом) - Игра «Солнышко и дождик» - Специальные упражнения на укрепление осанки и стоп - Дыхательная гимнастика «Тёплый ветерок»
3 неделя января	<b>«Самолеты»</b>	Что такое «Самолет?»	Комплекс гимнастики №15 «Самолеты» - игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись» -релаксация «Спинка отдыхает»
1 неделя февраля	<b>«Весёлые ножки»</b>	Инструктаж по технике безопасности работы с кубиками.	Комплекс гимнастики №16 «Веселые ножки» (с кубиками) -Танец ножек «Матрешки» - Упражнение «Переложи бусики» - Игра «Береги кубик». - Релаксация «Спокойный сон»
2 неделя февраля	<b>«А на улице зима»</b>	Беседа о времени года – зима. Сезонные изменения, признаки зимы.	Комплекс гимнастики №17 «А на улице зима» - Упражнения на развитие координации и гибкость - Игра «Снежинки» - Релаксация.
3 неделя февраля	<b>«Лягушата»</b>	Беседа про лягушек.	Комплекс гимнастики №18 «Лягушата» (с мешочками)

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения на укрепление осанки</li> <li>- Игра «Ходим в шляпах» (с мешочками на голове)</li> <li>- диафрагмальное дыхание – упражнение «Лягушка»</li> </ul>
4 неделя февраля	<b>«Мышата»</b>	В гости к нам пришла мама- мышка. Беседа о внешнем виде и повадках.	<p>Комплекс гимнастики №19 «Мышата»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие координации движений</li> <li>- П/и «Мыши в кладовой»</li> <li>- Релаксация.</li> </ul>
1 неделя марта	<b>«Мы – чистюли»</b>	<p>Просмотр иллюстраций «микробы».</p> <p>Рассматривание рук друг друга лупой.</p>	<p>Комплекс гимнастики №20 «Мы – чистюли»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения на укрепление свода стоп.</li> <li>- Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>
2 неделя марта	<b>«Весна»</b>	<p>Время года – весна.</p> <p>Сезонные изменения, признаки весны.</p>	<p>Комплекс гимнастики №21 «Весна»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на развитие координации и гибкость</li> <li>- Игра «Найди свой цвет».</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
3 неделя марта	<b>«Деревья»</b>	Беседа «какие бывают деревья?»	<p>Комплекс гимнастики №22 «Деревья» (с флажком)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения на укрепление осанки</li> <li>- Игра «Найди флажок»</li> <li>- Дыхательная гимнастика «Ветер»</li> </ul>
4 неделя марта	<b>«Прилетели птички»</b>	Перелётные птицы.	<p>Комплекс гимнастики №23 «Прилетели птички»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие координации движений</li> <li>- П/игра «Воробушки и кот»</li> <li>Релаксация «Пение птиц»</li> </ul>
1 неделя апреля	<b>«Зарядка для зверят»</b>	<p>Картинки с изображением диких и домашних зверей.</p> <p>Беседа.</p>	<p>Комплекс гимнастики №24 «Зарядка для зверят»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие координации движений</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Мы топаем ногами».</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>
2 неделя апреля	<b>«Веселая гимнастика»</b>	Беседа «наше настроение»	<p>Комплекс гимнастики №25 «Веселая гимнастика» (с ленточками, привязанными к палочке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>П/и «Заводные игрушки»</li> <li>- самомассаж</li> </ul>
3 неделя апреля	<b>«Сказка про сонного Сплюха»</b>	В гости к нам пришёл слоненок Сплюх, который очень любит спать. Беседа про сон.	<p>Комплекс гимнастики №26 «Сказка про сонного Сплюха»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занимательная разминка для развития равновесия</li> <li>- дыхательное упражнение «Шум»</li> <li>- релаксация «Тишина»</li> </ul>
4 неделя апреля	<b>«Незнайка в стране здоровья»</b>	Показ главного героя – Незнайка.	<p>Комплекс гимнастики №27 «Незнайка в стране здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения на укрепление осанки и свода стоп.</li> <li>- Игра «Поезд»</li> <li>- Дыхательная гимнастика.</li> </ul>
1 неделя мая	<b>«Солнечная прогулка»</b>	Рассматриваем картинку «Солнечный денек»	<p>Комплекс гимнастики №28 «Солнечная прогулка» (с обручем)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Собери камушки»</li> <li>- Игра «Море волнуется»</li> <li>- Релаксация «Поливаем цветочки»</li> </ul>
2 неделя мая	<b>«Вместе весело шагать»</b>	Беседа о дружбе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс гимнастики №29 «Вместе весело шагать»</li> <li>- Ходьба по массажным дорожкам</li> <li>- Дыхательное упражнение «испугались»</li> </ul>
3 неделя мая	<b>Обобщающее</b>	Беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой»	<p>Комплекс гимнастики №30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные упражнения для</li> </ul>

			укрепления осанки. Игра-забава «Мыльные пузыри»
4 неделя мая	<b>Итоговое мероприятие</b>		Открытое занятие для родителей

### 2.3. Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября 2023 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Режим работы МАДОУ	с 07.00 до 19.00 часов.
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	С 01 октября 2023 года по 31 мая 2024 года.
Каникулы	С 25.12.2022г. – 09.01.2023г. – зимние каникулы
Продолжительность рабочей недели	5 дней (понедельник – пятница)

### Список используемой литературы

1. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. Пензулаева Л. И. 2020.
2. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.
3. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.
4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.
5. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2013.
6. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Младшая группа (от 3 до 4лет)/ авт.-сост. Е.И. Подольская.- Изд. 2-е, испр.- Волгоград: Учитель. – 127 с.