

Дополнительная общеобразовательная (развивающая) Программа «Здоровенок»

СОДЕРЖАНИЕ

№ главы, раздела	Наименование главы, раздела	№ страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1.	Материально-техническое обеспечение	6
3.	Текущий контроль	7
4.	Формы промежуточной аттестации	8
5.	Учебный план	8
6.	Календарный учебный график	10
7.	Рабочая программа	11
8.	Оценочные материалы и методическое обеспечение	24
	Приложение к Программе	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (развивающая) Программа «Здоровенок» (далее – Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

.

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы:

Необходимость разработки и реализации Программы обусловлены следующими факторами:

- Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами,

оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха;

- Низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях;
- В Концепции дошкольного воспитания, одной из основных задач является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

2. **Цель Программы:** формирование и развитие творческих способностей детей, через различные виды двигательной деятельности, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

3. **Задачи Программы:**

- Содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья.
- Расширять представления детей о разнообразных способах укрепления здоровья.
- Способствовать развитию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать «мышечную память» организма для закрепления правильной осанки у детей.

- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой.

4. **Планируемые результаты:**

- Ребёнок владеет понятиями: «оздоровительная гимнастика» и ее значение для организма.
- Знает упражнения направленные на укрепление мышечного корсета;
- Выполняет упражнения из различных исходных положений, с различным спортивным инвентарем, нестандартным оборудованием;
- Знаком с техникой правильного выполнения упражнений;
- Владеем техникой выполнения расслабляющих упражнений;
- Владеет элементарной техникой самомассажа, техникой выполнения дыхательных упражнений.

2. Организационно-педагогические условия

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей. Данная Программа рассчитана на 1 год обучения. Период реализации Программы: 8 месяцев (с октября по май). Периодичность занятий: занятия проводятся два раза в неделю во вторую половину дня. Длительность занятия 25 минут. Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

- Форма проведения - занятие

- Форма организации детей на занятии: подгруппами от 10 до 15 человек
- Методические приемы: словесные; наглядные, репродуктивные, элементы частично-поискового метода

2.1. Материально-техническое обеспечение.

- Музыкальный центр
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка
- Вербочная лестница
- Наклонная доска
- Полусферы
- Мячи
- Гимнастические палки
- Обручи
- Скакалки
- Мешочки
- Гантели
- Ленты
- Набивные мячи
- Боксерская груша
- Дуги

- Массажные мячи
- Массажные дорожки и коврики
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики
- Раздаточный материал – камушки, палочки, платочки, палочки-моталочки
- Атрибуты для дыхательной гимнастики;
- Нестандартное оборудование

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в таблице учета посещения занятий согласно критериям.

Критерии	Обозначение
Обучающийся не усвоил материал	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

4. Формы промежуточной аттестации

1. Освоение Программы сопровождается промежуточной аттестацией
2. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной (развивающей) Программы «Здоровенок» проводится два раза в год (январь, май), в середине периода обучения по истечении 31 часа.
3. Форма проведения промежуточной аттестации – проводится методом наблюдения и оформляется в отчет о реализации Программы.
4. Итоговая аттестация представляет собой оценку степени и уровня освоения обучающимся Программы.
5. Итоговая аттестация - проводится методом наблюдения и оформляется в отчет о реализации Программы (см. приложение).

5. Учебный план

№ п/п	Перечень тем, разделов	Содержание раздела	Кол-во ак.час.
			5-6 лет
1.	Знакомство с понятием «Оздоровительная гимнастика»	Дать представление о понятие «Оздоровительная гимнастика», «Правильное питание». Вызвать познавательный интерес к знаниям спортом, о строении человека. Формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.	2
2.	Знакомство с упражнениями, направленными на укрепление мышечного корсета	Познакомить детей с понятиями: «скелет», «мышечная система», «осанка». Совершенствовать умение принимать и фиксировать правильную осанку. Обучить специальным корригирующим упражнениям, из различных исходных положений, с применением гимнастического инвентаря и нестандартного оборудования. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.	19
4.	Знакомство с элементарной техникой	Познакомить с понятием «самоmassage», его	3

	самомассажа	разновидностями и влиянием на организм. Обучить элементарной технике выполнения самомассажа в игровой форме.	
5.	Знакомство с техникой выполнения дыхательных упражнений	Познакомить с понятием «легкие», «головной мозг», «сердце». Формирование и привитие навыка правильного дыхания, при выполнении физических упражнений.	7
7.	Промежуточная аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками части Программы	1
6.	Знакомство с техникой выполнения расслабляющих упражнений	Обучить приемам саморасслабления. Развивать воображение, образное мышление. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.	6
8.	Знакомство с играми, направленными на профилактику нарушений ОДА.	Совершенствовать двигательные умения. Закрепить правила о технике безопасности во время проведения подвижных игр и упражнений. Обучить играм, направленным на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Повторить игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.	25
9.	Итоговая аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками Программы	1
ИТОГО:			64
Длительность одного занятия			25 мин – 5-6 лет
Итого академических часов в неделю			2/50 мин.
Итого академических часов в месяц			8/200 мин.
Итого академических часов в год			64/1600 мин.

6. Календарный учебный график

ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ								
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	2	3	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	4
количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю					Промежуточная аттестация	количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю					Промежуточная аттестация		
																																				2	2

7. Рабочая программа

Период	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
ОКТАБРЬ	1-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале 2. Познакомить с понятием «Оздоровительная гимнастика» 3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о необходимости соблюдения правил техники безопасности в спортивном зале. 2. Беседа на тему: «Оздоровительная гимнастика» включает в себя. 3. Ходьба с выполнением задания 4. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5. ОРУ с мешочками 6. Упражнения на корригирующем коврике 7. Игра «Это что за маскарад» 8. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает». 	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.
	3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей правильную осанку 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка «правильной» спины у стены. 2. Ходьба с выполнением задания 3. Медленный бег в сочетании с ходьбой 4. ОРУ 5. Лазание по веревочной лестнице (3-5 минут). 6. Игра «С пенька на пенек» 7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик», «Дорожка» 	Коврики по количеству детей, островки.
	5-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку 2. Развивать творческие способности в придумывании 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка «правильной» спины у стены. Обсуждение основных правил осанки. 2. Ходьба с фиксированной остановкой 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег 	Скамейка, массажные дорожки, мат, корригирующие коврики.

		упражнений. 3. Укреплять мышечный скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	5. ОРУ в парах 6. Дыхательная гимнастика 7. Самомассаж 9. Игровой задание «Придумай упражнение»	
	7-8	1. Учить детей правильно занимать исходной положение, при выполнении ОРУ, выполнять движения согласованно, с правильной координацией рук и ног. 2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Развивать общую выносливость	1. Построение, проверка осанки. Ходьба с выполнением задания 2. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3. Упражнения для активизации дыхания 4. ОРУ в парах 5. Упражнения на гимнастической стенке 6. Подвижная игра по выбору детей 7. Упражнения на профилактику плоскостопия	Коврики по количеству детей, массажный коврик
НОЯБРЬ	9-10	1. Упражнять детей в сохранении равновесия 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм	1. Построение, проверка осанки. Построение в колонну по два 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» 5. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» 6. Игра «Передача мяча в колонне» 7. Игра «Ель, елка, елочка»	Мяч, массажные коврики, коврики

		двигательной активности.		
11-12	<p>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота.</p> <p>2. Разучить с помощью упражнений суставы человека. (сгибание, разгибание)</p> <p>3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов</p> <p>4. Укреплять мышцы стопы.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки.</p> <p>2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. И\У «Осанка, кости, мышцы»</p> <p>3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания</p> <p>4. ОРУ с набивным мячом</p> <p>5. Игровое задание «Самый ловкий»</p> <p>6. Эстафета «По дорожкам»</p>	Набивные мячи, массажные дорожки	
13-14	<p>1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног.</p> <p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.</p> <p>3. Развивать навык самомассажа.</p> <p>4. Познакомить с понятием «Правильное питание»</p>	<p>1. Познакомить с понятием «Правильное питание». Построение, проверка осанки. Ходьба</p> <p>2. Бег с выполнением задания</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Погремся»</p> <p>4. ОРУ</p> <p>5. Перебрасывания мяча друг другу в движении</p> <p>6. Игра – упражнение «оттолкни и поймай мяч»</p> <p>7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»</p>	Мячи – один на пару, коврики	
15-16	1. Укреплять	1. Построение, проверка осанки. Ходьба	Ребристая	

		<p>дыхательную систему.</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.</p> <p>3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения</p>	<p>2. Бег «змейкой»</p> <p>3. Упражнение «Боксеры»</p> <p>4. Упражнение «Мельница»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»</p> <p>6. ОРУ</p> <p>7. Ходьба по ребристой дорожке</p> <p>8. Подвижная игра «Голодная акула»</p> <p>9. Упражнения на релаксацию лежа на спине.</p>	<p>дорожка, коврики.</p>
ДЕКАБРЬ	17-18	<p>1. Развивать двигательные способности детей и физические качества</p> <p>2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба</p> <p>2. Бег в среднем темпе</p> <p>3. ОРУ у гимнастической стенки</p> <p>4. Комплекс «Загадки»</p> <p>5. Игра «Быстрая черепаха»</p>	<p>Ориентиры, коврики</p>
	19-20	<p>1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба</p> <p>2. Подскоки</p> <p>3. Бег в среднем темпе</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Лягушонок»</p> <p>5. ОРУ с массажными мячами</p> <p>6. Упражнения на корригирующих ковриках</p> <p>7. Игра «Скоморохи»</p> <p>8. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук</p>	<p>Массажные мячи по количеству, массажные коврики.</p>

		своего тела в разнообразных упражнениях. 3.Развивать навык самомассажа		
	21-22	1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет	1. Построение, проверка осанки. Ходьба с выполнением задания 2. Бег 3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. И\у «Ловкая палочка» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк»	Коврики, гимнастические скамейки, палочки, рыбки, камушки.
	23-24	1.Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц туловища и ног. 3.Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.	1. Построение, проверка осанки. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Игра «угадай и догони» 6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.	Скамейка, резинка, стойка для прыжков в высоту, массажная дорожка
ЯНВАРЬ	25-26	1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации	1. Построение, проверка осанки. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. 2.Ходьба по ребристой дорожке	

	<p>двигательной активности на тренажерах.</p> <p>2.Развивать способность самоконтроля, самооценки при выполнении движений</p> <p>3.Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.</p>	<p>3.Бег трусцой.</p> <p>4.ОРУ для профилактики плоскостопия</p> <p>5. Игровое упражнение «Кошка»</p> <p>6. Подвижная игра «Мыши водят хоровод»</p> <p>7. Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка»</p>	
27-28	<p>1. Упражнять детей в сохранении равновесия</p> <p>2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия</p> <p>3.Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Построение в колонну по два</p> <p>2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки.</p> <p>3. Бег в сочетании с ходьбой</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Великан и карлик»</p> <p>5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу.</p> <p>6. Мини-эстафета «Трудолюбивая гусеница»</p> <p>7. Зарядка – каланетика (упр. в статике)</p> <p>8. Игра «Великаны»</p>	Гимнастические палки, массажные коврики, коврики
29-30	<p>1.Закреплять навык правильной осанки</p> <p>2.Развивать координацию движений, силу мышц спины, ног, стопы.</p> <p>3.Воспитание гигиенических навыков.</p>	<p>1. Проверка осанки у стены, самоконтроль.</p> <p>2. Ходьба с набивным мячом</p> <p>3. Бег с подпрыгиванием до мяча</p> <p>4.ОРУ с мячом</p> <p>5. «Юные художники» - зажать карандаш пальцами ног и рисовать.</p> <p>6.Игры – эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Конек – Горбунок» 	Набивные мячи, малые мячи, скамейки, мешочки с песком, массажные коврики, бумага и карандаши

			<ul style="list-style-type: none"> • «Ядро барона Мюнхаузена» • «Пингвины с мячом» <p>7. Ходьба по массирующим коврикам 8. Упражнение на растягивание 9. Упражнение-релаксация «Я отдыхаю».</p>	
31	<p>1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Легкий бег с высоким подниманием коленей</p> <p>3. ОРУ с коротким шнуром</p> <p>4. Игровые упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мюнхаузен на луне» • «Играем мячом ногами» • «Попади в ворота» <p>5. Игра-соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?»</p> <p>6. ИМП «Солнечные ванны для гусеницы»</p>	Короткие шнуры по количеству детей, флажки, мячи.	
32	<p>Промежуточная аттестация. Проанализировать результативность освоения воспитанниками Программы «Здоровенки»</p>	<p>1. Построение, проверка осанки</p> <p>2. Ходьба по кочкам</p> <p>3. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. И\У «Осанка, кости, мышцы»</p> <p>4. И\у «Лавочка» – каланетика (упр. в статике)</p> <p>5. И\у «Подъемный кран» - из положения лежа</p> <p>6. прыжки</p> <p>7. Мини-эстафета «Трудолюбивая гусеница»</p>	Коврики, резинка, стойка для прыжков в высоту, массажная дорожка, камешки, палочки	

			8. Эстафета «Ловкие стопы»	
ФЕВРАЛЬ	33-34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку 2. Укреплять мышечную систему 3. Развивать культуру движений и телесную рефлексия 4. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников. 5. Способствовать повышению качества выполнения движения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, проверка осанки. 2. Подъём шнура с пола пальцами ног 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег на носках 5. Дыхательное упражнение «Конькобежец» 6. ОРУ с мячами 7. Упражнения на гимнастических ковриках 8. П/И «Выше ноги от земли» 9. Упражнения на релаксацию 	Шнуры, мячи по количеству детей, коврики
	35-36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, проверка осанки. Ходьба 2. Бег «змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница» 5. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» 	Ребристая дорожка, коврики.
		<p>выполнения упражнений на мячах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Массаж рук и ног «Черепашка». 	

	37-38	<p>1. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия</p> <p>2. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки.</p> <p>2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки.</p> <p>3. Бег в сочетании с ходьбой</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»</p> <p>5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу.</p> <p>6. Упражнение – релаксация «Я отдыхаю».</p>	
	39-40	<p>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота.</p> <p>2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов</p> <p>3. Укреплять мышцы стопы.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки.</p> <p>2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма.</p> <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. ОРУ с косичками</p> <p>5. Игровое задание «Самый ловкий»</p> <p>6. Эстафета «По дорожкам»</p> <p>7. Лазанье по веревочной лестнице</p>	Косички, массажные дорожки
МАРТ	41-42	<p>1. Закрепить с детьми знания по осанки.</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p>4. Сформировать элементарное представление о сердце</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Беседа о сердце; что такое пульс?</p> <p>2. Зарядка – каланетика (упр. в статике)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило для позвоночника <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. Бег прыжками; проверка пульса</p> <p>5. ОРУ на гимнастических скамейках</p> <p>6. Игра «Не наступи на льдинку»</p> <p>7. Упражнение на ковриках</p> <p>8. Сбор мелких предметов пальцами ног</p> <p>9. Упражнение на релаксацию</p>	камешки, палочки, платочки, коврики гимнастические, гимнастических скамейки

	43-44	<p>1. Развивать двигательные способности детей и физические качества</p> <p>2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба</p> <p>2. Бег в среднем темпе</p> <p>3. ОРУ у гимнастической стенки</p> <p>4. И\У с лентами</p> <p>5. Игра «У ребят порядок строгий»</p>	<p>Ориентиры, коврики, массажные дорожки, ленты</p>
	45-46	<p>1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2. Развивать умение управлять своим телом</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Мельница»</p> <p>4. ОРУ с мешочками</p> <p>5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик - камешки»</p> <p>6. Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>7. ИМП «Гуси»</p> <p>8. Упражнение на релаксацию</p>	<p>Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.</p>
	47-48	<p>1. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>2. Прививать навык здорового образа жизни</p> <p>3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки</p> <p>2. Ходьба с выполнением задания</p> <p>3. Бег прыжками</p> <p>4. ОРУ на скамейке</p> <p>5. Упражнение на гимнастических ковриках с дыхательными упражнениями</p> <p>6. «Резиночка» - прыжки</p> <p>7. Игра по выбору детей</p>	<p>Гимнастическая скамейка, стоки для прыжков, резинка, коврики</p>
АПРЕЛЬ	49-50	<p>1. Формировать навык сохранять правильную</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег</p>	<p>Коврики, гимнастические</p>

		осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет	3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк»	скамейки, карандаши, рыбки, камушки.
	51-52	1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.	1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Игра «угадай и догони» 6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями.	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
	53-54	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов. 3. Укреплять мышцы стопы.	1. Построение, проверка осанки. 2. Закрепление знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания 4. ОРУ с набивным мячом 5. Игровое задание «Самый ловкий» 6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра «Богатый гном»	Набивные мячи, корригирующие дорожки, камешки, палочки
	55-56	1. Укреплять	1. Построение, проверка осанки.	Ребристая

		<p>дыхательную систему.</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.</p> <p>3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения</p>	<p>2. Ходьба. Бег «змейкой»</p> <p>3. Упражнение «Боксеры»</p> <p>4. Упражнение «Мельница»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»</p> <p>6. ОРУ</p> <p>7. Ходьба по ребристой дорожке</p> <p>8. Подвижная игра «Голодная акула»</p> <p>9. Упражнения на релаксацию лежа на спине.</p>	<p>дорожка, мячи, коврики.</p>
МАЙ	57-58	<p>1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног.</p> <p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.</p> <p>3. Развивать навык самомассажа.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба</p> <p>2. Бег с выполнением задания</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Погреемся»</p> <p>4. ОРУ</p> <p>5. Перебрасывания мяча друг другу в движении</p> <p>6. Игра – упражнение «оттолкни и поймай мяч»</p> <p>7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»</p>	<p>Мячи – один на пару, коврики</p>
	59-60	<p>1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы.</p>	<p>1. Построение, проверка осанки. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Бег по диагонали с перепрыгиванием</p> <p>3. Прыжки</p> <p>4. Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>5. Эстафета «Собери шишки в кузовок»</p> <p>6. Игра «Пуганица»</p>	<p>Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков</p>
		<p>2. Укреплять и развивать</p>	<p>7. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными</p>	

		силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть.	упражнениями. 8. Упражнение на релаксацию	
	61-62	1. Развивать координацию движений 2. Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений 3. Укреплять мышцы стопы 4. Продолжать развивать навык самомассажа.	1. Построение, проверка осанки. Ходьба. Бег 2. ОРУ с мешочком 3. Упражнения с лентами «Нарисуй фигуру» 4. Эстафета «Ловкие стопы» 5. Эстафета «По дорожкам» 6. Игровой самомассаж «Колочий еж»	Массажные дорожки, массажные мячи, мешочки, ленты
	63	1. Способствовать развитию интереса к разным видам двигательной деятельности 2. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия	Физкультурно-оздоровительный праздник	Цветные ленточки, мячи по количеству детей, шары
	64	Итоговая аттестация Проанализировать результативность освоения воспитанниками Программы «Здоровенок»	Анализ результативности освоения воспитанниками Программы	Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.

Итого академических часов	64
---------------------------	----

8. Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы: Анализ результативности освоения обучающимися Программы оформляется в Отчет о реализации Программы «Здоровенок»

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения (январь, май).

Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заносится в протокол.

1. Порядок составления отчета:

- В графах с 3 по 8 таблицы (см приложение) проставляется количество баллов, соответствующее уровню развития каждого описанного навыка, а именно:
 - 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания
 - 2 балла – ребенок выполняет предложенные задания с помощью взрослого
 - 3 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (навык сформирован - зелёный уровень, навык частично сформирован - жёлтый уровень, навык находится в стадии формирования - красный уровень) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Зелёный уровень	более 2,5 балла	Программа усвоена в полном объеме
-----------------	-----------------	-----------------------------------

Жёлтый уровень	1,6 балла - 2,3 балла	Программа частично усвоена
Красный уровень	1,5 балла и менее	Программа не усвоена

Методические материалы

1. В.Т. Кудрявцев Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Москва, 2000
2. Н.Б. Мулаева Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб, «Детство – Пресс» 2006
3. Е.А. Трофимова Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Методическое пособие (часть 1). Москва, 2010
4. В.И. Орла Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб, «Детство – Пресс» 2008
5. А.А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка. - СПб, «Детство – Пресс» 2009
6. Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. Москва, 2009

Приложение к Дополнительной общеобразовательной (развивающей) Программе «Здоровенок»

Анализ результативности освоения обучающимися Дополнительной общеобразовательной (развивающей) Программы «Здоровенок»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 360 «Аленушка»
(МБДОУ «Детский сад № 360 «Аленушка»)**

ПРОТОКОЛ № 1

Промежуточной аттестации по завершении 1 части Дополнительной общеобразовательной (развивающей)

Программы «Здоровенок»

Форма проведения: наблюдение

№	ФИ обучающегося	Результаты освоения программы						Средний балл	Вывод
		Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса	Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения	Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам	Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики	Знает и выполняет упражнения на расслабление	Называет более пяти игр, направленные на профилактику нарушений ОДА.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

Приложение к Дополнительной общеобразовательной (развивающей) Программе «Здоровенок»

Анализ результативности освоения обучающимися Дополнительной общеобразовательной (развивающей) Программы «Здоровенок»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 360 «Аленушка»

(МБДОУ «Детский сад № 360 «Аленушка»)

ПРОТОКОЛ № 1

Промежуточной аттестации по завершении 1 части Дополнительной общеобразовательной (развивающей)

Программы «Здоровенок» (дети 6-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

№	ФИ обучающегося	Результаты освоения программы						Средний балл	Выход
		Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса	Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения	Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам	Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики	Знает и выполняет упражнения на расслабление	Называет более пяти игр, направленные на профилактику нарушений ОДА.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____