

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №74 «Маячок»

Рассмотрена на педагогическом  
совете МАДОУ (протокол № 4  
от 30.05.2024 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ЦРР –  
детский сад № 74 «Маячок»  
Н.В. Чеснокова  
« \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок. Вырастайка»  
ознакомительный уровень**

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Васильева С.Ю.,  
педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа *ознакомительного уровня* «Здоровячок. Вырастайка» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе методики Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг».

**Педагогическая целесообразность** данной общеобразовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

**Новизна программы** «Здоровячок. Вырастайка» заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми младшего дошкольного возраста (4 – 5 лет). Она дополнена методическими рекомендациями Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг», Филипповича В.И. «Теория и методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого в данной программе представлены танцевально-ритмические композиции Суворовой Т. «Танцевальная ритмика для детей 2» и Железновой Е. «Игровая гимнастика». Используя методические указания Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы.

Данная программа является **актуальной** на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

**Цель:** создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием упражнений игрового стретчинга.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

- ✓ познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения;
- ✓ сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимые упражнения станут неотъемлемой частью последней;
- ✓ познакомить и разучить с детьми упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Развивающие (повышение общего уровня физической подготовленности):**

- ✓ сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- ✓ укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- ✓ развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;
- ✓ развивать творческую двигательную деятельность.

**Воспитывающие:**

- ✓ воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;
- ✓ воспитывать интерес к спортивным занятиям.

**Отличительной особенностью** данной программы от методики Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №74 «Маячок», и разработана на младший дошкольный возраст (4 – 5 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от 4 до 5 лет.

**Сроки реализации** - 1 год. **Продолжительность** занятий - 2 раза в неделю по 20 минут (64 учебных часа в год).

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью 15 - 18 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин. В целом состав групп остается постоянным. Может изменяться по следующим причинам: в связи с невыполнением обязательств договора одной из сторон, при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства, противопоказания по здоровью и т.п.

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа занятий строится исходя из речевого диагноза ребёнка. Учитываются рекомендации педагогов: психолога и логопеда.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- ✓ Уменьшение физической нагрузки в процессе занятия;
- ✓ Адаптирование сложных для выполнения упражнений, на более легкие;
- ✓ Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- ✓ Мотивация на улучшение результатов (похвала, одобрение, поощрение);
- ✓ Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- ✓ Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

**Ведущей формой** является **групповая** работа. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятию и способствует творческому росту детей.

**Ожидаемый результат.** По окончании года ребенок должен уметь:

- ✓ выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;
- ✓ выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- ✓ выполнять упражнения игрового стретчинга для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
  - ✓ выполнять акробатические элементы:
  - ✓ группировку из положения лежа на спине;
  - ✓ перекаты в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя в позе прямого угла;
  - ✓ знать назначение спортивного зала, правила поведения в нем, уметь в нем ориентироваться.
- ✓ У детей развиты такие физические качества, как гибкость, силовая выносливость и координационные способности;

**Формы подведения итогов** реализации программы:

- ✓ диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в октябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий (приложение);
- ✓ участие в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- ✓ открытые просмотры занятий для родителей (декабрь, апрель).

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка: - Техника безопасности на занятиях в спортивном зале - Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр	1	1		Опрос, наблюдение
		3	3		
2	Образно - игровые и танцевальные упражнения	10		10	Открытое занятие
3	Упражнения системы игрового стретчинга	33		33	Открытое занятие, контрольные упражнения
4	Акробатические упражнения	7		7	Диагностика
5	Подвижные игры	10		10	Наблюдения
	ИТОГО	64	4	60	

### Содержание программы.

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).**

##### *Теория.*

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале». При выполнении упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются. Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр. При знакомстве с новыми музыкальными композициями педагог объясняет движения, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

#### **Раздел 2. Образно-игровые и танцевальные упражнения (10 часов).**

*Образно – игровые упражнения* включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

##### *Практика.*

Ходьба: в колонне по одному; в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал; спортивным шагом с оттянутым носочком; на носках; на пятках; с вы-

соким подниманием колен; в приседе; в сцеплении за руки змейкой; в чередовании с другими движениями; с изменением темпа и направления движения.

Бег: врассыпную; в чередовании с другими движениями; с изменением темпа и направления движения; змейкой.

Прыжки: на 2-х ногах на месте; на 2-х ногах с продвижением вперед; ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед; прямой галоп.

*Танцевальные упражнения* представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

*Практика.*

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес», «Улыбка», «Чимби - римби».

### **Раздел 3. Упражнения системы игрового стретчинга (33 часа).**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект.

*Практика.*

**Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:**

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

**Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:**

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

**Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:**

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

**Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:**

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

**Упражнения на укрепление и развитие стоп:**

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

**Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:**

«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница».

### **Раздел 4. Акробатические упражнения (7 часов).**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

*Практика.*

✓ Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

✓ Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;
- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке.

### **Раздел 5. Подвижные игры (10 часов).**

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

#### *Практика.*

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник».

### **Организационно – педагогические условия реализации программы.**

#### **Методическое обеспечение.**

1. Конспекты занятий.
2. Карточка комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Карточка подвижных игр.
4. Сказки, используемые в комплексах игрового стретчинга, в электронном виде.
5. Фонотека: Железнова Е. «Игровая гимнастика», Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 2».
6. Фонотека музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках.

#### **Материально – техническое оснащение занятий:**

индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;  
 гимнастические маты (2 штуки);  
 шведская стенка;  
 ленточки на кольцах (15 штук);  
 кегли (6 – 8 штук);  
 мячи (15 штук);  
 пластмассовые кубики(15 штук);  
 обручи (15 штук);  
 музыкальный центр;  
 подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках.

#### **Список использованной литературы.**

1. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.

2. Филиппович В.И. «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
3. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005г.
  
4. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
5. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
7. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб.:Речь; М.: Сфера, 2009.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
9. Рунова М.А «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М, 2004.

**Электронные образовательные ресурсы:**

Социальная сеть работников образования. Режим доступа:  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/05/30/diagnostika-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov>



**Диагностика физической подготовленности детей 4 – 5 лет**

Тесты для определения гибкости, координационных способностей, силовой выносливости взяты из методического пособия Руновой М.А «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М, 2004.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.**

<b>№</b>	<b>Наименование показателя</b>	<b>Пол</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мал.	1-3	3-6
		дев.	2-3	6-9
2	Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (количество).	мал.	6-8	9-11
		дев.	4-6	7-9
3	Статическое равновесие (сек.).	мал.	4-10	12-20
		дев.	5-11	15-28

**Тест для определения гибкости позвоночника.**

*Наклон туловища вперед из положения стоя (см)*

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

*Игровая ситуация:* «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения координационных способностей.**

*Статическое равновесие.*

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус. Из двух попыток засчитывается лучший результат

*Игровая ситуация:* «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Тест для определения силовой выносливости**

*Подъем туловища в сед (за 30 секунд)*

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

#### **Оценка освоения результатов программы.**

**Дети, выполнившие тест, с результатом в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню развития; выше ориентировочных показателей - к высокому уровню развития, а ниже ориентировочных показателей – к низкому уровню развития.**

#### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{1/2(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

#### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**Результаты диагностики физической подготовленности детей**

№ п/п	фамилия, имя ребенка	Гибкость		силовая выносливость		Координацион. способности	
		Наклон туловища вперед из положения стоя (см)		Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (колич).		Статическое равновесие (сек.).	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Календарный учебный график** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «**Здоровячок. Вырастайка**», 4-5 лет, Васильева Светлана Юрьевна

№ п/п	месяц	неделя	время проведения	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	октябрь	1	по расписанию	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж детей по технике безопасности	Спортивный зал	
2	октябрь	1, 2	по расписанию	групповая	3	«Веселый стадион»	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности
3	октябрь	3	по расписанию	групповая	2	«Сказка «Мы за солншком идем».	Спортивный зал	
4	октябрь	4	по расписанию	групповая	2	«В гостях у Дуба».	Спортивный зал	
5	ноябрь	1	по расписанию	групповая	2	Сказка «Рябинка».	Спортивный зал	
6	ноябрь	2	по расписанию	групповая	2	«Лесовички».	Спортивный зал	
7	ноябрь	3	по расписанию	групповая	2	«Лесовички».	Спортивный зал	
8	ноябрь	4	по расписанию	групповая	2	Сказка «Близко и далеко».	Спортивный зал	
9	декабрь	1	по расписанию	групповая	2	«Приключения утенка Кряка».	Спортивный зал	Открытый просмотр занятия для родителей
10	декабрь	2	по расписанию	групповая	2	«Сказка про маленького котёнка Кузю».	Спортивный зал	
11	декабрь	3	по расписанию	групповая	2	Сказка «Новый домик»	Спортивный зал	
12	декабрь	4	по расписанию	групповая	2	«Новогодний карнавал»	Спортивный зал	

13	январь	1	по расписанию	групповая	2	«Зимняя сказка».	Спортивный зал	
14	январь	2	по расписанию	групповая	2	Сказка «Хвастунишка».	Спортивный зал	
15	январь	3	по расписанию	групповая	2	Сказка «Еженька».	Спортивный зал	
16	январь	4	по расписанию	групповая	2	«Сказка о трёх блинах».	Спортивный зал	
17	февраль	1	по расписанию	групповая	2	Сказка «Бывший друг».	Спортивный зал	
18	февраль	2	по расписанию	групповая	2	Сказка «Чижики».	Спортивный зал	
19	февраль	3	по расписанию	групповая	2	«Просто так».	Спортивный зал	
20	февраль	4	по расписанию	групповая	2	«Птичий двор».	Спортивный зал	
21	март	1	по расписанию	групповая	2	«Как Мурзик нашел свою маму».	Спортивный зал	
22	март	2	по расписанию	групповая	2	«В лес пришла весна».	Спортивный зал	
23	март	3	по расписанию	групповая	2	«Серая звездочка».	Спортивный зал	
24	март	4	по расписанию	групповая	2	«Красочки».	Спортивный зал	
25	апрель	1	по расписанию	групповая	2	«Рыбка-незнайка».	Спортивный зал	Открытый просмотр занятия для родителей
26	апрель	2	по расписанию	групповая	2	«Путешествие на цветочную поляну».	Спортивный зал	
27	апрель	3	по расписанию	групповая	2	«Веселый зоопарк».	Спортивный зал	
28	апрель	4	по	групповая	2	«Морское путешествие».	Спортивный	

			расписанию				зал	
29	май	1	по расписанию	групповая	2	«У жука сегодня день рождения».	Спортивный зал	
30	май	2	по расписанию	групповая	2	«Туристы».	Спортивный зал	
31	май	3	по расписанию	групповая	2	«Веселый стадион».	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности
32	май	4	по расписанию	групповая	2	«Чему мы научились?» обобщающие занятия. Сказки, истории по сюжетам, предложенным детьми.	Спортивный зал	Повторение пройденного материала.