

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар – Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Ола»

424007, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Васильева 76

Тел.(8362) 63-64-74, (8362) 63-58-72, e-mail :iskorka.92@gmail.com

Согласовано:

Главный специалист

Сектора дошкольного образования

Управления образования администрации

Городского округа «Город Йошкар-Ола»


Ю.Н.Соловьева/

2025

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детского сада №92 «Искорка»

Приказ № 63 от 29.08.2025г.


(Ю.С. Савинова)

2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физкультурно – оздоровительной направленности
«Здоровячки»**

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: младшая группа (3-4 года);

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32 часа

Разработчики программы воспитатель первой квалификационной категории

Богданова А.А.

Йошкар-Ола

2025г.

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар – Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Олы»

424007, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Васильева 76

Тел.(8362) 63-64-74, (8362) 63-58-72, e-mail :iskorka.92@gmail.com

Согласовано:

Главный специалист

Сектора дошкольного образования

Управления образования администрации

Городского округа «Город «Йошкар-Ола»

_____/Ю.Н.Соловьева/

_____2025

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детского сада №92 «Искорка»

Приказ № 63 от 29.08.2025г.

_____(Ю.С. Савинова)

«___» _____2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физкультурно – оздоровительной направленности
«Здоровячки»**

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: младшая группа (3-4 года);

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32 часа

Разработчики программы воспитатель первой квалификационной категории

Богданова А.А.

Йошкар-Ола
2025г.

Содержание

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	3
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	7
1.3.	Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	8
1.4.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	8
1.5.	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	32
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	34
2.1.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	34
2.2.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	36
2.3.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	47
2.4.	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячки»	48
2.5.	Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячки»	48
2.6.	Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	50
2.7.	Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	51
2.8.	Список литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»	51

1. Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движениях. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-оздоровительные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств физической культуры на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность.

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

Именно в дошкольном возрасте необходимо закладывать основы ЗОЖ, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье и объединяет в себе комплексы общеразвивающих упражнений, элементы стретчинга, игроритмики, дыхательных упражнений и пальчиковой гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые моторчики» имеет социально-гуманитарную направленность.

1.1. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые моторчики» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 2 г. Йошкар-Олы «Облачко»

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки» состоит в том, что дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность. Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

А разнообразные действия руками, пальчиковые игры стимулируют процесс речевого и умственного развития ребенка, так как развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Мелкая моторика рук также взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление.

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка требует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы

одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Именно в дошкольном возрасте необходимо закладывать основы ЗОЖ, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

В настоящее время в связи с совершенствованием процессов воспитания и обучения в детском саду, с внедрением федеральных государственных

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки» программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье и объединяет в себе комплексы общеразвивающих упражнений, элементы стретчинга, игроритмики, дыхательных упражнений и пальчиковой гимнастики.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки» является то, что она направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата и мелкой моторики, содействует физическому развитию и формированию ЗОЖ.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-5 лет.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки». Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Веселые моторчики» составляет 32 часа, продолжительностью 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет),

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки».

Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячки» реализуется в очной, групповой форме.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки». Базовый.

Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки».

Занятия построены в игровой форме с интересным содержанием.

В первый год обучения (младшая группа) идет обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение. На второй год обучения (средняя группа) идет обучение 6 упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Занятия включают в себя:

- элементы ритмопластики (танцевальные и игровые упражнения);
- различные упражнения, направленные на укрепление детского организма;
- общеразвивающие упражнения (укрепление осанки, профилактика плоскостопия);
- упражнения для развития органов дыхания;
- гимнастические упражнения (развитие гибкости);
- упражнения для развития мелкой моторики.

Занятия по программе состоят из практической части, которая включает в себя выполнение упражнений.

Ведется фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами.

Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Задача индивидуального подхода –

наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает каждому ребенку наиболее успешно раскрыть свои способности

Режим занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет).

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Цель дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячки» - развитие крупной и мелкой моторики у детей дошкольного возраста в игровой деятельности.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки», позволяющие достичь цель кружка

Обучающие:

- Укрепить здоровье воспитанников (способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата);
- Формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия);

Развивающие:

- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой)
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- Развивать мелкую и крупную моторику.

Воспитывающие:

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.3. Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровячки» составляет 32 часа, 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет).

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Теоретическая часть:

Программа основана на игровых методах, которые являются ведущими методами обучения в дошкольном возрасте и эффективным способом, помогающим добиться максимальной заинтересованности, активности и концентрации внимания. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Практическая часть:

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. (Продолжительность 3 -5 минут).

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами, подвижные и музыкально-ритмические игры, пальчиковая гимнастика). Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. (Продолжительность 10 минут).

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. (Продолжительность 3- 5 минут).

Содержание образовательной программы раскрывается в том же порядке, в каком разделы и темы представлены в учебном плане.

При составлении программы учтены правила дидактики: логичность, доступность, наглядность, простота, переход от простого к сложному.

Каждое выполненное упражнение оценивается индивидуально, обязательно похвалой.

На занятиях проводится воспитательная работа: у детей воспитывается дисциплинированность, чувство товарищества и ответственности.

Тематика занятий строится с учетом возможностей детей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития умений

и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Любое выполненное упражнение у детей, успешная или неуспешная, принимается воспитателем (руководителем), что дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, радоваться полученным результатам.
 Форма контроля: педагогическое наблюдение

Перспективное тематическое планирование на учебный год.

Перспективное планирование на первый год обучения:

Месяц	№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
	1 неделя (занятие №3)	Знакомство (игра «Это-здорово») Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кошечка». 3. Пальчиковая гимнастика «Лесные зверята» 4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль» Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)

2 неделя (занятие №4)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кошечка».	Дыхательные упражнения «Трубач»
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Лесные зверята»	Самомассаж (Дождик)
		4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	
3 неделя (занятие №5)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб».	Дыхательные упражнения «Трубач»
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Тише, детки»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	

4 неделя (занятие №6)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб».
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Тише, детки»
		4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»

1 неделя (занятие №7)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звездочка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Фонарики»	Самомассаж
		4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	«Чтобы не зевать от скуки»

2 неделя (занятие №8)	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звездочка». 3. Пальчиковая гимнастика «Фонарики» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра «Зайка беленький сидит» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
3 неделя (занятие №9)	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Солнышко». 3. Пальчиковая гимнастика «Тесто» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»

4 неделя (занятие №10)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «солнышко».	Дыхательные упражнения
1 неделя (занятие №11)	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Тесто»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	
1 неделя (занятие №11)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Самолеты»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волна».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Кошечка-царапка»	Самомассаж «Летели утки»
		4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	

2 неделя (занятие №12)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Пузырь»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волна».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Кошечка-царапка»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	

3 неделя (занятие №13)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Поезд»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лебедь».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Комаришка»	Самомассаж (Летели утки)
		4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	

<p>4 неделя (занятие №14)</p>	<p>Танцевальная разминка</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами</p> <p>2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лебедь».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Комаришка»</p> <p>4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»</p>	<p>Подвижная игра по выбору детей</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
<p>1 неделя (занятие №15)</p>	<p>Танцевальная разминка</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами</p> <p>2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Слоник».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Капуста»</p> <p>4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»</p>	<p>Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж «Воробей»</p>

2 неделя (занятие №16)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мороз красный нос»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Слоник».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Капуста»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	
3 неделя (занятие №17)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Рыбка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Большая стирка»	Самомассаж «Воробей»
		4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	

<p>1 неделя (занятие №18)</p>	<p>Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Рыбка». 3. Пальчиковая гимнастика «Большая стирка» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»</p>	<p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)</p>
<p>2 неделя (занятие №19)</p>	<p>Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Змея». 3. Пальчиковая гимнастика «Жужжалка» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»</p>	<p>Подвижная игра «по ровненькой дорожке» Дыхательные упражнения Самомассаж «Стрекоза»</p>

3 неделя (занятие №20)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Лошадки»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Змея».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Жужжалка»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	
4 неделя (занятие №21)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мир»	Самомассаж «Стрекоза»
		4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	

1 неделя (занятие №22)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мыши и кот»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мир»	Самомассаж «До свиданья, лес»
		4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	
2 неделя (занятие №23)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «У медведя во бору»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Гора».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Пообедали»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	
3 неделя (занятие №24)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Вороны и собачка»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Гора».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Пообедали»	Самомассаж «Льетса чистая водица»
		4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	

<p>4 неделя (занятие №25)</p>	<p>Танцевальная разминка</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами</p> <p>2. <i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Цапля».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Паучок»</p> <p>4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»</p>	<p>Подвижная игра по выбору детей</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
<p>1 неделя (занятие №26)</p>	<p>Танцевальная разминка</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами</p> <p>2. <i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Цапля».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Паучок»</p> <p>4. Ритмическая гимнастика «пузырьки»</p>	<p>Подвижная игра «Трамвай»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж «Льетса чистая водица»</p>
<p>2 неделя (занятие №27)</p>	<p>Танцевальная разминка</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Игроритмика</p>	<p>1.ОРУ с предметами</p> <p>2. <i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Зайчик».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Курочка»</p> <p>4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»</p>	<p>Подвижная игра «Птички летают»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

3 неделя (занятие №28)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Гуси-гуси»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Зайчик».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Курочка»	Самомассаж «Слон»
		4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	
4 неделя (занятие №29)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Медведь»	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	

1 неделя (занятие №30)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Медведь».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»	Самомассаж «Слон»
		4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	
2 неделя (занятие №31)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волк».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	
3 неделя (занятие №32)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волк».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мышка»	Самомассаж «Лук»
		4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	

4 неделя (занятие №33)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ель высокая».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мышка»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	

Перспективное планирование на второй год обучения

Месяц	№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
октябрь	1 неделя (занятие №3)	Знакомство (игра «Это-здорово»), Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ящерица».	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль» Дыхательные упражнения «Трубач»
		Строевые упражнения Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Хлеб» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 1)	Самомассаж (массажные мячики)

Октябрь

2 неделя (занятие №4)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ящерица».	Дыхательные упражнения «Трубач»
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Хлеб»	Самомассаж (массажные мячики)
3 неделя (занятие №5)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лодка».	Дыхательные упражнения «Трубач»
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «собираем листики»	Самомассаж (массажные мячики)
4 неделя (занятие №6)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лодка».	Дыхательные упражнения «Трубач»
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Собираем листики»	Самомассаж (массажные мячики)
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 1)	

1 неделя (занятие №7)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кораблик».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Грибы»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	
2 неделя (занятие №8)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кораблик».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Грибы»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	
3 неделя (занятие №9)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Качели».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Осенью»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями Комплекс 1	

4 неделя (занятие №10)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Качели».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Осенью»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	
1 неделя (занятие №11)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Самолеты»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колечко».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Зима»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 2)	
2 неделя (занятие №12)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Пузырь»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колечко».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Зима»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах(Комплекс 2)	

3 неделя (занятие №13)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Поезд»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Собачка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах(Комплекс 2)	
4 неделя (занятие №14)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Собачка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 2)	
1 неделя (занятие №15)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Лохматый пес»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Скорпион».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Бытовые электроприборы»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	

2 неделя (занятие №16)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мороз красный нос»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Скорпион».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Бытовые электроприборы»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	
3 неделя (занятие №17)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колесо».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Дом»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	
1 неделя (занятие №18)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Птички в гнездышках»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колесо».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Дом»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	

2 неделя (занятие №19)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «по ровненькой дорожке»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кукушка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мебель»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	
3 неделя (занятие №20)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Лошадки»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кукушка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Мебель»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	
4 неделя (занятие №21)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Книжка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Это я»	Самомассаж
		4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	

1 неделя (занятие №22)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Мыши и кот»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Книжка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Это я»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	
2 неделя (занятие №23)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «У медведя во бору»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Чайка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Одежда и обувь»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	
3 неделя (занятие №24)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Вороны и собачка»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Чайка».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Одежда и обувь»	Самомассаж
		4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	

4 неделя (занятие №25)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Летучая мышь».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Весна» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	Самомассаж
1 неделя (занятие №26)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Трамвай»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Летучая мышь».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Весна» 4. Игровой танец	Самомассаж
2 неделя (занятие №27)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижная игра «Птички летают»
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Носорог».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Птички» 4. Игровой танец	Самомассаж

3 неделя (занятие №28) Танцевальная разминка
Строевые упражнения
Игроритмика

1.ОРУ с предметами
2. *Стретчинг*
Упражнение «Носорог».
3. Пальчиковая гимнастика «Птички»
4. Игровой танец

Подвижная игра «Гуси-гуси»
Дыхательные упражнения
Самомассаж

4 неделя (занятие №29) Танцевальная разминка
Строевые упражнения
Игроритмика

1.ОРУ с предметами
2. *Стретчинг*
Упражнение «Горка»
3. Пальчиковая гимнастика «Книги»
4. Игровой танец

Подвижная игра по выбору детей
Дыхательные упражнения
Самомассаж

1 неделя (занятие №30) Танцевальная разминка
Строевые упражнения
Игроритмика

1.ОРУ с предметами
2. *Стретчинг*
Упражнение «Горка».
3. Пальчиковая гимнастика «Книги»
4. Игровой танец

Подвижные игры по выбору детей
Дыхательные упражнения
Самомассаж

2 неделя (занятие №31) Танцевальная разминка
Строевые упражнения
Игроритмика

1.ОРУ с предметами
2. *Стретчинг*
Упражнение «Ежик».
3. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»
4. Игровой танец

Подвижные игры по выбору детей
Дыхательные упражнения
Самомассаж

3 неделя (занятие №32)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ежик».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»	Самомассаж
		4. Игровой танец	
4 неделя (занятие №33)	Танцевальная разминка	1.ОРУ с предметами	Подвижные игры по выбору детей
	Строевые упражнения	2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Узелок».	Дыхательные упражнения
	Игроритмика	3. Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Самомассаж
		4. Игровой танец	

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Личностные результаты:

1. договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
2. формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
3. отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами определять уровень развития физических качеств;
4. договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
5. проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.

Предметные результаты:

1. Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
2. Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
3. демонстрировать уровень физической подготовленности
4. Управлять своими эмоциями;
5. Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;

6. Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие

Метапредметные результаты:

1. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. Знать различные виды игр;
3. Выполнять правила игры.
4. Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
5. организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

Предполагаемая программа «Веселые моторчики» предусматривает, что по окончании курса у детей произойдет

- Развитие опорно-двигательного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы.
- Совершенствование психомоторных способностей детей.
- Формирование мышечной силы.
- Развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Развитие внимания, памяти.
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

2.1. Учебный план:

№	Наименование раздела, модуля, темы	Младшая группа			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		Количество часов			
		Всего	Теоретических	Практических	
<u>1</u>	Развитие основных движений «Радуга талантов»	3	0	3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>2</u>	Упражнения, способствующие формированию	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

	правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата				
	«Топтыжки»				
<u>3</u>	Упражнения, способствующие развитию координационных способностей	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Акробаты»				
<u>4</u>	Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Маленькие туристы»				
<u>5</u>	Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Мы ловкие и смелые»				
<u>6</u>	Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Торопыжки»				
<u>7</u>	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Веселые мартышки»				
<u>8</u>	Игры и упражнения на развитие гибкости	3	0	3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	«Маленькие змейки»				
<u>9</u>	Игры и упражнения на развитие мелкой	2	0	2	Педагогическое наблюдение, анализ

моторики

выполнения заданий

«Паучки»

Итого

32

0

32

Средняя группа

№	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
<u>1</u>	Развитие основных движений «Фитбол комплекс 1»	2	0	2	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>2</u>	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата «Упражнения с гимнастической палкой»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>3</u>	Упражнения, способствующие развитию координационных способностей «Фитбол комплекс 2»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>4</u>	Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков «Упражнения с мягкими модулями»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

<u>5</u>	Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча «Упражнения с мячом»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>6</u>	Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. «Упражнения с массажными мячами»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>7</u>	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи «Самомассаж»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>8</u>	Игры и упражнения на развитие гибкости «Игровой стретчинг»	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>9</u>	Игры и упражнения на развитие мелкой моторики «Включение элементов пальчиковой гимнастики»	2	0	2	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	Итого	32	0	32	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячки»

Календарный учебный график младшей группы «Теремок»

№п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	1.10.2025	18:00	Очная	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		8.10.2025	18:00	Очная	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		15.10.2025	18:00	Очная	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		22.10.2025	18:00	Очная	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2	ноябрь	5.11.2025	18:00	Очная	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		12.11.2025	18:00	Очная	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		19.11.2025	18:00	Очная	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		26.11.2025	18:00	Очная	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3	декабрь	3.12.2025	18:00	Очная	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		5.12.2025	18:00	Очная	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		10.12.2025	18:00	Очная	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		12.12.2025	18:00	Очная	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

4	январь	14.01.2026	18:00	Очная	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		16.01.2026	18:00	Очная	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		21.01.2026	18:00	Очная	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		23.01.2026	18:00	Очная	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5	февраль	4.02.2026	18:00	Очная	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		11.02.2026	18:00	Очная	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.02.2026	18:00	Очная	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		25.02.2026	18:00	Очная	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6	март	4.03.2026	18:00	Очная	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		11.03.2026	18:00	Очная	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.03.2026	18:00	Очная	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		25.03.2026	18:00	Очная	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7	апрель	1.04.2026	18:00	Очная	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Педагогическое

								наблюдение
		8.04.2026	18:00	Очная	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		15.04.2026	18:00	Очная	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		22.04.2026	18:00	Очная	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8	май	6.05.2026	18:00	Очная	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		13.05.2026	18:00	Очная	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		20.05.2026	18:00	Очная	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9	Май	25.05.2026	18:00	Очная	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

2.3. Условия реализации программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Кадровое обеспечение:

<i>ФИО реализующего программу</i>	<i>педагога,</i>	<i>Должность работы</i>	<i>место</i>	<i>Образование</i>
Богданова Алексеевна	Анна	воспитатель,	МБДОУ «Детский сад № 92 г. Йошкар-Олы «Искорка»	Высшее педагогическое

Материально-техническое обеспечение программы Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Учебное оборудование: мячи разных размеров, массажные мячи, гимнастические палки, коврики гимнастические, мягкие модули, дуги для подлезания, скакалки, для профилактики плоскостопия: массажные коврики, ребристые дорожки.

Технические средства: колонка, флешка.

Дидактические средства: инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий.

Информационное обеспечение:

Аудио:

<https://bambuzika.pro/>

<https://disk.yandex.ru/d/GZTPleQ5ZnXd-w>

Видео:

<https://youtu.be/35clUc8gDFs>

<https://youtu.be/U-bbhotdzLY>

<https://yandex.ru/video/preview/2913054177718049928>

Фото:

<https://sun9->

65.userapi.com/impf/1_FXU6dvzYIKdmQ_tuiT11JokqKx6sAa_mQYpw/T3T8rU_EI9Q.jpg?size=1920x768&quality=95&crop=0,82,1024,409&sign=89ffe67ec107c6a29652f9454574d394&type=cover_group

<https://fs.znanio.ru/d5af0e/87/74/90ee5d5b7630ae294e1a6f729ffbbd7e7e.jpg>

https://kartinkof.club/uploads/posts/2022-05/1653655521_30-kartinkof-club-p-veselie-rebyata-kartinki-dlya-detei-31.png

https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1674057739_gas-kvas-com-p-risunki-na-temu-zoopark-2.jpg

https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673561064_gas-kvas-com-p-pervii-sneg-kartinki-detskie-risunki-40.jpg

http://klubmama.ru/uploads/posts/2022-08/1661745919_48-klubmama-ru-p-podelki-belka-strelka-foto-50.jpg

Интернет источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp>

2.4. Формы, порядок текущего контроля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

В процессе реализации программы используются различные формы занятий: традиционные и практические занятия, индивидуальная деятельность.

Мониторинг разработан в соответствии с программными требованиями (Основной образовательной программы "От рождения до школы" Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

Формы аттестации:

- Мониторинг на начало учебного года – определение уровня развития детей перед началом образовательного процесса.

- Итоговый мониторинг – оценка уровня достижений, обучающихся по завершении освоения дополнительной образовательной программы.

Формы контроля: наблюдение, выполнение заданий.

2.5. Оценочные материалы

Ориентировочные показатели

физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21

		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

Диагностика физического развития дошкольников
Уровень развития навыков и умений мелкой и крупной моторики

ФИ ребёнка	ФИ ребёнка	Возраст	Воспринимает и передает в движении образ и основные средства выразительности, изменяет движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом	Мягко, плавно и музыкально выполняю т движений	Точно и ловко выполняют движения, правильно сочетают движения ног и рук при выполнении упражнений.	Умение выполнять упражнения в музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе знакомых движений.	Итог
---------------	---------------	---------	---	--	--	--	--	------

Итоговый показатель (среднее значение)

Итого баллов: _____

Средний балл освоения программы дошкольниками: _____

Результат освоения программы группой: _____

1 – низкий (испытывает затруднения по всем критериям развития мелкой и крупной моторики)

2 – средний (проявляет достаточный интерес, выполнение упражнений и импровизация происходят с помощью педагога)

3 – высокий (проявляет интерес, самостоятельно выполняет движения, умеет импровизировать под музыку со знакомыми движениями)

0 – 1,5 – низкий

1,6 – 2,4 – средний

2,5 – 3 – высокий

2.6. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Программа кружка включает в себя разнообразные виды деятельности:

- танцевальная разминка, строевые упражнения,
- игровая ритмика,
- общеразвивающие упражнения с предметами,
- стретчинг,
- пальчиковая гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- подвижная игра,
- дыхательные упражнения,
- самомассаж.
-

Современные педагогические технологии: здоровьесберегающие и игровые технологии.

Методы обучения – игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные.

Педагогические технологии: игровая.

*Формы организации учебного занятия:
- игра.*

Алгоритм учебного занятия:

I – вводная часть.

II – основная часть.

III – заключительная часть.

Формы проведения занятий:

- Игра

Приёмы и методы реализации программы:

- Словесный
- Практический
- Наглядный

- Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, пример)

- **Организация рабочего места.**

Для более успешной работы по программе необходимы следующие методические материалы:

- 1. Танцевальная разминка
- 2. Строевые упражнения
- 3. Игроритмика
- 4. ОРУ с предметами
- 5. Стретчинг
- 6. Пальчиковая гимнастика
- 7. Ритмическая гимнастика
- 8. Подвижная игра
- 9. Дыхательные упражнения
- 10. Самомассаж

Дидактический материал: раздаточный материал, разработка игр.

2.7. Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячки»

Взаимодействие с семьями дошкольников:

1. Консультации для родителей: «Развитие крупной моторики», «Совершенствование двигательных способностей у детей дошкольного возраста через детский фитнес».
2. Семинар – практикум: «Развитие двигательной активности у дошкольников средствами фитнес-технологий».
3. Оформление папки-передвижки, информационных стендов.

2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М., 2004
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005

Список источников для детей

<https://detkam-online.com/pesni/muzyka-dlya-zaryadki/1331-musyka-dlya-zaryadki-v-detskom-sadu.html>

<https://sportchampions.ru/>

Список источников для родителей

<https://frutonyanya.ru/school/articles/zdorove/vesyelaya-zaryadka-dlya-detey-ot-dvukh-do-tryekh-let/>

http://akhmetova.sadteremok12.edusite.ru/vis_p15aa1.html