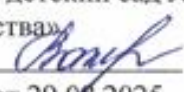


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ДЕТСКИЙ САД № 5 «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»
ГОРОДА РУБЦОВСКА

658222, г. Рубцовск, ул. Федоренко, 5

тел. (38557) 7-18-03

e-mail: ds5akademiadetstva@mail.ru

Принято:
на Педагогическом совете
МАДОУ «ЦРР- детский сад № 5
«Академия детства»
Председатель 
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждено:

Заведующий МАДОУ

«ЦРР- детский сад № 5

«Академия детства»

Красникова Т.В.

Протокол № 1 от 29.08.2025



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»

Возраст обучающихся 2-4 года

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Герлинская Юлия Александровна

Рубцовск

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Отличительные особенности программы.....	7
1.3. Цель и задачи.....	11
1.4. Содержание программы.....	12
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3 Формы аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	26
2.5. Методические материалы.....	26
Список литературы.....	28
Приложение.....	29

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

«Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Крэттен

Физическое развитие детей является одной из основ его полноценного развития. К одному из условий нормального роста и развития ребенка раннего возраста, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма, оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, работоспособность всей системы организма ребенка.

В раннем возрасте малыш начинает овладевать основными движениями, и эта потребность в движении и их смене возрастает, но с другой стороны, у детей раннего возраста движения еще недостаточно координированы. Дети в этом возрасте часто неуклюжи, им тяжело сохранять равновесие и правильно выполнять некоторые виды движений (лазание, подпрыгивание, перешагивание игры с мячом и др.)

Одним из средств развития движений и способом удовлетворения двигательной потребности детей раннего возраста является игра и физические упражнения.

Концептуально-нормативная база

Программа дополнительного образования «Здоровейка» составлена в соответствии со следующими **концептуальными** документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской

Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.

- Гражданский кодекс Российской Федерации - 21 октября 1994 года, изменения – Федеральный закон от 27.12.2019 г. № 489-ФЗ «О внесении изменения в статью 958 части второй Гражданского кодекса Российской Федерации»;

- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. 14.02.2024);

- Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;

- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. От 04.08.2023);

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20.11.1989;

- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Письмом Министерства науки и высшего образования РФ от 19 января 2023 г. N МН-5/168126 «О направлении рекомендаций»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», регистрационный № 652н

- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 с изменениями на 28 сентября 2023 года «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

Региональными (концептуальными и нормативными) и муниципальными документами:

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 535 от 19.03.2015г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Лицензия на право оказывать дополнительные образовательные услуги № Л035-01260-22/00674584 от 31.08.2023г;

- Санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление дополнительного образования: № 22.61.04.000. М.000098.08.23. от 31.08.2023г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г. Рубцовске;

Внутренними локальными актами ДОУ:

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка «Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска.

- Положения ДОУ: «О порядке оказания платных дополнительных образовательных услуг на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска (далее–ПДОУ); «О программе дополнительного образования» (далее- Программа ДО);

- Приказы заведующего ДОУ: об организации ПДОУ в ДОУ; об утверждении стоимости дополнительных платных образовательных услуг; об утверждении актуализированных программ дополнительного образования различной направленности на учебный год.

Вид программы – общеобразовательная общеразвивающая, парциальная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Здоровейка» заключается в комплексном подходе к решению задач двигательной и речевой активности детей 2-3 лет. Малыш, уверенно передвигающийся в пространстве, быстрее познает окружающий мир, активнее идет на контакт, раньше других начинает говорить.

Вся деятельность по развитию движений основаны на стихотворном материале, что способствует развитию чувства ритма и быстрейшему освоению движений. Рифмованные строки, лёгки для запоминания, как для взрослого, так и для ребёнка. Конечно, нужно понимать, что дети 3-го года жизни, в своем большинстве, не умеют чисто говорить, поэтому рифма для них – это своего рода темп, в котором я предлагаю ребятишкам двигаться на протяжении всего занятия.

Педагогическая целесообразность:

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития. Полезное использование специальных индивидуальных заданий и упражнений, указанных в Программе закалят, укрепят физическое, психическое здоровье детей, и будут способствовать сплочению детского коллектива.

1.2. Отличительные особенности программы

Программа нацелена на своевременное развитие основных движений обогащает двигательный опыт малыша. Дает ему возможность свободнее действовать в окружающей обстановке, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость.

Ребенок 2-3-летнего возраста – предметник. Он очень подвижен, но быстро устает от однообразных движений, не может долго без перерыва ходить или бегать, внимание его крайне неустойчиво, он быстро отвлекается. Вся деятельность по программе объединена сюжетами («Зайка», «Веселая погремушка», «Воробушки», «Птичий двор» и т. д.). Погружение ребёнка с первого шага в игру, сказку «заставляет» с удовольствием выполнять движения в меру его двигательных и возрастных способностей.

Адресат программы

Программа «Здоровейка» предназначена для воспитанников 2-3 лет, посещающих дошкольные образовательные организации.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка.

Двигательный опыт детей пока еще невелик, ориентирование в пространстве затруднительно.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления

неустойчивы, активное торможение плохо развито. Упражнения для различных групп мышц способствует формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей. В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания педагогу или в соответствии с его указаниями. Обучая детей движениям, педагог показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Основные движения:

1. Ходьба.

- В 2-3 года нужно учить детей ходить, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

2. Бег.

- На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь друг на друга.

- Приучать придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

3. Прыжки.

- Вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля.

- Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание.

- Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии.

- Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.
- Педагогу необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры.

- Роль ведущего берёт на себя педагог. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.
- Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Их необходимо учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).
- Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Формы обучения, формы и виды занятий

Форма обучения – очная (групповая, подгрупповая).

Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

Заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Язык образования – русский.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью до 15 минут, во 2-й половине дня по расписанию дополнительного образования ДОО. Численность обучающихся в подгруппе – до 8 человек.

1.3. Цель и задачи

Цель: развитие основных видов движения и повышение двигательной активности детей раннего возраста в процессе организации игровых и физических упражнений.

Задачи:

образовательные

-формировать двигательные навыки и умения, как отдельных двигательных действий, так и в сочетании.

развивающие:

-развивать двигательную активность и ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

-развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

воспитательные:

- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений с использованием художественного слова.

-воспитывать эмоциональную отзывчивость у детей.

Для достижения задач используются различные **приемы и методы** обучения:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод. Показ выполняемых упражнений педагогом.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

1.4. Содержание программы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	

Октябрь					
1-2	«Носики- курносики» «Ходим – бегаем»	2	0,5	1,5	Диагностик а
3-4	«Детки по лесу гуляли» (с шишками) «Кот и мыши»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
5-6	«Птички-невелички» «Наседка и цыплята»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
7-8	«Обруч вы мне покажите» (с обручем) «Мотыльки и цветы»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Ноябрь					
9- 10	«Зайка» «Ровным кругом»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
11- 12	«Веселая веревочка» (с веревочкой) «Вейся венок»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
13- 14	«Зайка беленький сидит» «Пузырь»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
15- 16	«Мой любимый флажок» «Дружные пары»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Декабрь					
17- 18	«Переложил мешочек» «Пузырь»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
19- 20	«Веселая погремушка» «Поезд»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
21- 22	«Мы-музыканты» «Лохматый пёс»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
23- 24	«Самолет» (со стулом) «Мой весёлый звонкий мяч»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Январь					
25- 26	«Воробушки» «Вейся венок»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
27- 28	«Весело с платочком спляшем» «На ёлку»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение

29-30	«Цветы» «Самолёты»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
31-32	«Любят кубики встречаться» «Зайцы и волк»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Февраль					
33-34	«Птичий двор» «Воробушки и кот»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
35-36	«Салют» (с лентами) «Кролики»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
37-38	«Потанцуем» «Птички на ветке»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
39-40	«Качаются гантели» «Попади в обруч»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Март					
41-42	«Веселые мячики» «Кто дальше бросит?»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
43-44	«Мы занимаемся с флажками» «Пойдём по мостику»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
45-46	«Учимся правильно дышать» «Снег идёт»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
47-48	«Мой любимый мешочек» «Найди где спрятано»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Апрель					
49-50	«Погремушка-разноцветная игрушка» «Прокати мяч в воротца»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
51-52	«Со стульчиком своя игра» «Ниточка — иголочка»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
53-54	«В лесу» «Лови—бросай»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
55-56	«Стирка» «Котята и щенята»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
Май					

57-58	«Игра с платочком» «На одной ноге постой-ка»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
59-60	«Мы мастера» (с кубиками) «Пройди по верёвочке»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение
61-62	«Гуси» «Сбей кеглю»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение Открытое занятие
63-64	«Мы растем» «Обезьянки»	2	0,5	1,5	Текущ. Наблюдение Диагностик а
Всего		64	16		

Содержание учебного плана

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	«Носики-курносики»	Учить выполнять действия по слову взрослого. Поощрять самостоятельность, инициативу детей. Вызывать чувство радости от совместных действий.
	«Ходим бегаем» –	Учить распознавать скорость движения и отражать её в ходьбе и беге.
	«Детки по лесу гуляли» (с шишками)	Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми. Побуждать к самостоятельным действиям с шишкой. Укрепление здоровья детей.
	«Кот и мыши»	Приучать бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движение по сигналу.
	«Птички-невелички»	Побуждать к подражанию птицам. Совершенствовать ускоренную ходьбу. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
	«Наседка и цыплята»	Учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, уворачиваться от ловящего.

	«Обруч вы мне покажите» (с обручем)	Учить выполнять действия по слову взрослого. Вызвать удовольствие от выполненного движения. Повышение интереса к двигательным действиям.
	«Мотыльки и цветы»	Побуждать детей к имитации, бегать не наталкиваясь, находить своё место.
Ноябрь	«Зайка»	Приучать детей слушать песенку-потешку, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. Поощрять самостоятельность, инициативу детей.
	«Ровным кругом»	Ходить ритмично по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг. Выполнять движения, показанные педагогом.
	«Веселая веревочка» (с веревочкой)	Учить детей выполнять движения по тексту с веревочкой. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«Вейся венок»	Учить водить хоровод.
	«Зайка беленький сидит»	Приучать детей слушать пение, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом песни. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
	«Пузырь»	Научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.
	«Мой любимый флажок»	Учить детей выполнять движения по тексту с флажком.
	«Дружные пары»	Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий. Учить ходить парами и бегать врассыпную.
Декабрь	«Переложим мешочек»	Учить детей выполнять движения по тексту с мешочком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.

	«Пузырь»	Научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.
	«Веселая погремушка»	Развивать умение выполнять движения с погремушкой, по словам воспитателя. Воспитывать внимание. Вызывать чувство радости от совместных действий.
	«Поезд»	Учить двигаться согласованно, ускорять и замедлять движение.
	«Мы-музыканты»	Развивать эмоциональный опыт детей с музыкальными инструментами, учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. Воспитывать доброжелательность.
	«Лохматый пёс»	Учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать не толкаясь.
Январь	«Самолет» (со стулом)	Учить детей выполнять движения по тексту со стулом. Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.
	«Мой весёлый звонкий мяч»	Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.
	«Воробушки»	Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. Вызывать положительные эмоции.
	«Вейся венок»	
	«Весело с платочком пляшем»	Учить детей выполнять движения по тексту с платочком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«На ёлку»	Учить выполнять характерные движения зверей.
	«Цветы»	Учить детей выполнять движения по тексту с цветочком. Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.
	«Самолёты»	Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их

		внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
	«Любят кубики встречаться»	Учить детей выполнять движения по тексту с кубиком. Поощрять самостоятельные действия. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками; воспитывать доброжелательность.
	«Зайцы и волк»	Приучать внимательно слушать педагога, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом.
Февраль	«Птичий двор»	Учить действовать в соответствии с текстом. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений стр. Воспитывать доброжелательность.
	«Воробушки и кот»	Учить мягко спрыгивать, быстро убежать, находить своё место.
	«Салют» (с лентами)	Учить детей выполнять движения по тексту с лентами. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«Кролики»	Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд.
	«Потанцуем»	Учить действовать в соответствии со словами текста. Поощрять самостоятельные действия. вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками; воспитывать доброжелательность.
	«Птички на ветке»	Учить прыгать с небольшой высоты, приземляясь на носочки и сгибая колени.
	«Качаются гантели»	Учить детей выполнять движения по тексту с гантелями. Поощрять самостоятельные действия. Развивать внимание. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«Попади в обруч»	Способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.
Март	«Веселые мячики»	Учить детей выполнять движения по тексту с мячиком. Поощрять самостоятельные действия.

		Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«Кто дальше бросит?»	Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.
	«Мы занимаемся с флажками»	Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия.
	«Пойдём по мостику»	Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. Упражнения в равновесии.
	«Учимся правильно дышать»	Развивать умение бегать. Учить действовать в соответствии со словами текста. Развивать внимание. Вызывать положительные эмоции.
	«Снег идёт»	Научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.
	«Мой любимый мешочек»	Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия. Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции.
	«Найди где спрятано»	Упражнения на ориентировку в пространстве.
Апрель	«Погремушка-разноцветная игрушка»	Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
	«Прокати мяч в воротца»	Упражнения в метании, катании, улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.
	«Со стульчиком своя игра»	Учить детей выполнять движения по тексту с флажком. Поощрять самостоятельные действия.
	«Ниточка — иголочка»	Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. Упражнения в равновесии
	«В лесу»	Учить ориентироваться в пространстве. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.

	«Лови—бросай»	Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.
	«Стирка»	Учить ориентироваться в пространстве; вызывать чувство радости от совместных действий, искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
	«Котят и щенята»	Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки.
Май	«Игра с платочком»	Учить детей выполнять движения по тексту с платочком. Поощрять самостоятельные действия.
	«На одной ноге постой-ка»	Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту реакции. Упражнения на равновесие.
	«Мы мастера» (с кубиками)	Учить детей выполнять движения по тексту с кубиком. Вызывать чувство удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками и от выполнения движений. Воспитывать доброжелательность.
	Пройди по верёвочке»	Упражнения в равновесии.
	«Гуси»	Обогащать двигательный опыт. Побуждать детей к выполнению элементарных правил игры. Поощрять самостоятельность. Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
	«Сбей кеглю»	Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.
	«Мы растем»	Обогащать двигательный опыт. Поощрять самостоятельность. Вызывать чувство удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками и от выполнения движений.
	«Обезьянки»	Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на восемь календарных месяцев с октября по май, по 8 занятий в месяц. Календарный план, на текущий учебный год представлен в Приложении 1; Календарно – тематическое планирование представлено в Приложении 2.

Здоровейка		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				Всего
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	31
	Занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64

2.2. Условия реализации программы

Технические средства обучения

- Музыкальный центр;

Наглядно - образный материал

- Иллюстрации;

- Игровые атрибуты для подвижных игр;

-Картотеки подвижных игр;

Для общеразвивающих упражнений

1. Пластмассовые цветные кубики;

2. Погремушки;

3. Флажки;

4. Пипидастры;

5. Ленточки разноцветные;

6. Мячи;

7. Плоскостные обручи (диаметр 15-20 см);
8. Палка гимнастическая, длина 80см;
9. Степ-платформа 2 уровневая;
10. Мяч, диаметр 20 см;
11. Мяч массажный;
12. Тоннель для подлезания;
13. Скакалка, длина 1,8 м;
14. Мешочки для метания;
15. Гантели пластмассовые;
16. Предметы для разбрасывания (листочки, грибочки, кружочки, ягоды).

Безопасные условия обучения

Достигаются выполнением обязательных санитарных правил, рекомендаций по созданию наиболее благоприятных и оптимальных условий для детей в процессе организации дополнительного образования, направленные на сохранение и укрепление их здоровья.

Помещение, где осуществляется дополнительное образование, определяется направленностью, реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня глаз.

в) Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Влажная уборка спортивного зала проводится после каждого занятия. Спортивный инвентарь протирается ежедневно влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Требования к оборудованию и материалам

Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра педагога, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

При организации занятия педагог должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков

переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями

2.3 Формы аттестации

Объекты контроля:

- Соответствие достижений обучающегося целевым ориентирам (запланированным результатам).

Планируемые результаты:

В результате освоения программы осуществляется:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Главный ожидаемый результат:

- развитие двигательной активности детей,
- достижение оптимального уровня здоровья.

Взаимодействие с родителями:

Открытый показ для родителей.

Анкетирование родителей по теме: «Двигательная активность ребенка в семье».

Фото и видео отчеты.

2.4. Оценочные материалы

Оценочными материалами служат проверочные задания по параметрам диагностической карты, наблюдения, анализ.

Целевые ориентиры в оценке освоения обучающимся программного материала:

1. Умеет выполнять движения в соответствии со словами;
2. Умеет согласовывает свои действия с действиями других детей;
3. Умеет передавать характерные для персонажей движения;
4. Получает радость от совместных действий.

	Список детей	1		2		3		4	
		н\г	к\г	н\г	к\г	н\г	к\г	н\г	к\г
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Качественная характеристика уровня физического развития.

- ++ Самостоятельность, развитие умений, результат высокого качества.
- + Самостоятельность, результат высокий, но недостаточные умения в различных видах.

Отказ от деятельности, результат не достигнут или он низкого качества, отсутствует самостоятельность.

2.5. Методические материалы

- Картотеки подвижных игр, игровых упражнений.
- Е. А. Подольская. Оздоровительная гимнастика, игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Группа раннего возраста. 2012г. Издательство «Учитель»
- Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. 2009г.
- М. В. Еромыгина, Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2017. – 62.
- Т.П. Трясорукова Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-н/Д, 2016. – 80 с.
- Т.П. Трясорукова Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – 2-е изд., - Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. – 29, с.: ил.

Список литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, - 2021. – 48с.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. Галанов А.С. Психическое и физическое ребенка от 1 до 3 лет. Пособие для работников дошкольных учреждений и родителей. – 3-е изд., испр. и доп. – М., АРКТИ, 2006. – 64 с.
4. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., ТЦ Сфера, 2021. – 64 с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для занятий с детьми 3-7лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 168 с.
7. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с детьми 2-4 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. - 176 с.

Календарный учебный график- на учебный год

Октябрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3			3				8/8

Ноябрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3			3				

Декабрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3		3					

Январь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»							3		3						3		3	3				3		3	3				

Февраль

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3		3					

Март

Неделя	1 неделя							2 неделя							3неделя							4 неделя							
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоро вейка»	3		3					3		3					3		3					3		3					

Апрель

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3		3					

Май

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Срела	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Здоровейка»	3		3					3		3					3		3					3		3					

Календарно – тематическое планирование на учебный год

№	Дата	Время занятия	Кол. уч.ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 2	Окт 1 нед	Пон. Среда	2	«Носики-курносики» «Ходим – бегаем»	Спортивный зал	Текущ. Наблюдение Диагностика
3 4	Окт 2 нед		2	«Детки по лесу гуляли» (с шишками) «Кот и мыши»		Текущ. Наблюдение
5 6	Окт 3 нед		2	«Птички-невелички» «Наседка и цыплята»		Текущ. Наблюдение
7 8	Окт. 4 нед		2	«Обруч вы мне покажите» (с обручем) «Мотыльки и цветы»		Текущ. Наблюдение
9 10	Нояб 1 нед		2	«Зайка» «Ровным кругом»		Текущ. Наблюдение
11 12	Нояб 2 нед		2	«Веселая веревочка» (с веревочкой) «Вейся венок»		Текущ. Наблюдение
13 14	Нояб 3 нед		2	«Зайка беленький сидит» «Пузырь»		Текущ. Наблюдение
15 16	Нояб 4 нед		2	«Мой любимый флажок» «Дружные пары»		Текущ. Наблюдение
17 18	Дек 1 нед		2	«Переложим мешочек» «Пузырь»		Текущ. Наблюдение
19 20	Дек 2 нед		2	«Веселая погремушка» «Поезд»		Текущ. Наблюдение
21 22	Дек 3 нед		2	«Мы-музыканты» «Лохматый пёс»		Текущ. Наблюдение
23 24	Дек 4 нед		2	«Самолет» (со стулом) «Мой весёлый звонкий мяч»		Текущ. Наблюдение
25 26	Янв 2 нед		2	«Воробушки» «Вейся венок»		Текущ. Наблюдение
27 28	Янв 3 нед		3	«Весело с платочком пляшем»		Текущ. Наблюдение

29				«На ёлку» «Цветы» «Самолёты»		
30 31 32	Янв 4 нед		3	«Цветы» «Самолёты» «Любят кубики встречаться» «Зайцы и волк»		Текущ. Наблюдение
33 34	Февр 1 нед		2	«Птичий двор» «Воробушки и кот»		Текущ. Наблюдение
35 36	Февр 2 нед		2	«Салют» (с лентами) «Кролики»		Текущ. Наблюдение
37 38	Февр 3 нед		2	«Потанцуем» «Птички на ветке»		Текущ. Наблюдение
39 40	Февр 4 нед		2	«Качаются гантели» «Попади в обруч»		Текущ. Наблюдение
41 42	Март 1 нед		2	«Веселые мячики» «Кто дальше бросит?»		Текущ. Наблюдение
43 44	Март 2 нед		2	«Мы занимаемся с флажками» «Пойдём по мостику»		Текущ. Наблюдение
45 46	Март 3 нед		2	«Учимся правильно дышать» «Снег идёт»		Текущ. Наблюдение
47 48	Март 4 нед		2	«Мой любимый мешочек» «Найди где спрятано»		Текущ. Наблюдение
49 50	Апр 1 нед		2	«Погремушка- разноцветная игрушка» «Прокати мяч в воротца»		Текущ. Наблюдение
51 52	Апр 2 нед		2	«Со стульчиком своя игра» «Ниточка — иглочка»		Текущ. Наблюдение
53 54	Апр 3 нед		2	«В лесу» «Лови—бросай»		Текущ. Наблюдение
55 56	Апр 4 нед		2	«Стирка» «Котята и щенята»		Текущ. Наблюдение

57 58	Май 1нед		2	«Игра с платочком» «На одной ноге постой-ка»		Текущ. Наблюдение
59 60	Май 2нед		2	«Мы мастера» (с кубиками) Пройди по верёвочке»		Текущ. Наблюдение
61 62	Май 3нед		2	«Гуси» «Сбей кеглю»		Открытое занятие
63 64	Май 4нед		2	«Мы растем» «Обезьянки»		Диагностика Текущ. Наблюдение