

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №223»
(МБДОУ №223)

пр. Коммунистический, 12/4
тел/факс(863)т.222-13-71
ОГРН 1026104368355
ИНН 6168099015 КПП 616801001

ОКПО 46582734
e-mail: mdou223_61@mail.ru

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ №223
Протокол № 3 от 01.ноября 2025г.



Рабочая программа
по платной образовательной услуге
«Будь здоров»
программа «Зеленый огонек здоровья»
под редакцией М.Ю.Картушеной

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 2025-2026 учебный год

г. Ростов-на-Дону

2025г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность

Нормативные документы

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с Постановлением 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».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т. к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как

физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у детей интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных упражнений, подвижных игр, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, профилактики плоскостопия, упражнений на формирование правильной осанки и других форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Особенности программы

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора. ■ Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы

Цель: повышение физической подготовленности детей с ОВЗ и уровня их здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена детей в возрасте 5-6 лет с ОВЗ для воспитанников группы компенсирующей направленности.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 34 часа. Проводится 2 раза в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 минут. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала.

Программа рассчитана на 34 академических часа (34 занятия). Занятия проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность каждого занятия составляет 25-30 минут (для воспитанников старшего и подготовительного к школе возраста соответственно).

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. *Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 8 месяцев

- 2 раза в неделю
- время проведения – 25-30 минут
- в месяц – 8 занятий
- количество детей – 10, возраст 3-7 лет

Планируемые результаты

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям. Совершенствование равновесия и координации. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Развивать у детей координации, внимания, творческой инициативы.

Основные формы и методы

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя). Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не

допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Данные занятия проводит инструктор по физической культуре. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса; - формирования ценности здорового образа жизни; - формирование коммуникативных навыков.

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий используется: спортивный зал, музыкальный центр, фонотека, видеотека, материально-техническое обеспечение:

- 1.Гимнастические коврики по количеству детей - 10 штук;
- 2.Фитболы (по количеству детей в группе);
- 3.Скакалки, обручи, коврики по количеству детей - 10 штук;
- 4.Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- 5.Спортивный инвентарь; 6.Специальная детская спортивная форма для занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Как результат:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств; - развитие музыкально-ритмических способностей.

Способами определения результатов являются:

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» на 2025 -2026 учебный год

Учебный план программы «Будь здоров»

**Календарный учебный график по программе
на 2025-2026 уч.г.**

<i>Продолжительность учебного года</i>	с 01.10.2025 г. по 30.05.2026 г. – 36 недель в году					
<i>Зимние каникулы</i>	с 29.12.2025 г. по 08.01.2026 г.					
<i>Летний оздоровит. период (ЛОП)</i>	с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г					
<i>Учебная неделя</i>	5-дневная					
<i>Количество и продолжительность занятий</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во занятий (в неделю)</i>	<i>Продолжительность занятий (в минутах)</i>	<i>Кол-во занятий (в месяц)</i>	<i>Объем образ. нагрузки (месяц/мин)</i>	<i>Объем обр. аз. нагрузки (год/мин)</i>
	Старшие и подготовительные группы (5-7 лет)	II половина дня	25/30	8	200/240	1600/1920
<i>Дополнительное образование детей (расписание занятий)</i>	Согласно годовому плану на период 2025-2026 уч.г.					
<i>Педагогическая диагностика</i>	Входная – октябрь; Итоговая – май					

Содержание программы **8 месяцев обучения (34 часа, 2 раза в неделю).**

Тема с 1 по 7. Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

Теория. Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге вразсыпную; учить сохранять устойчивое равновесие. Формировать представление у детей о том, как стать красивыми и стройными; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Ознакомить с играми, эстафетами; воспитывать дружелюбные взаимоотношения. Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Большие и маленькие деревья». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». Разминка «Веселый клоун» Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик. Игра «Горячий мяч». Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнения на расслабление и релаксацию.

Тема с 8 по 14. Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание.

Теория. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ. Беседа « Спортивная одежда».

Практика. Игра «Верь ушам, а не глазам» Игра «Музыкальный спорт - тур». Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба

спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Игра «Совушка - сова». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Гимнастика для ног. Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?» Игра по желанию детей Упражнения с мячами – массажерами. Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки. Игры малой подвижности. Упражнения с цветными платочками. Упражнения для глаз «Солнечный зайчик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу. Подвижная игра «Зверолов». Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Солнышко». Самомассаж и массаж шеи и лица. Игра по выбору детей.

Тема с 15 по 21. Разностороннее развитие двигательных навыков и умений.

Теория. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Способствовать укреплению мышц свода стопы. Упражнять в ходьбе, приучая к правильному расположению туловища. Обучать умению передавать в движениях образы. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика. Игра «Приседание у стены». Игра «Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град. ». Метание в цель. Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет». Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки». Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнурку с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой.

Тема с 22 по 27. Развитие координационных способностей.

Теория. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Развивать способность к

реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Упражнения для развития способности к реакции. Побуждать к творческой импровизации. Развивать способности к ориентированию в пространстве. Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений. **Практика.** Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча. Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии. Игра «Светофор». Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. Игра «Вышибалы». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Играпутешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги. Игровые упражнения с обручами.

Тема с 28 по 31. Профилактика плоскостопия. Теория. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины; упражнения для развития гибкости.

Практика. Упражнение «Балерина». Игра: «Повтори за мной». Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки». Упражнения для развития способности к балансированию. Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке. Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга Релаксация под музыку. Упражнения в ходьбе и беге. Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками). Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки». Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

Тема с 32 по 34. Развитие мелких мышц лица и шеи.

Теория. Укреплять мышцы лица и шеи. Развивать умение сохранять равновесие. Уметь имитировать фотографические изображения. Упражнения с цветными палочками. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Практика. Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги. Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке «След в след». 4. Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом. Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка». Игровые упражнения с ленточками. Упражнения с мячами – массажерами. Ходьба по разным дорожкам. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате». Упражнения для верхних дыхательных путей. Самомассаж лица и шеи. Игра «Светофор». Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись». Упражнения на диске «Здоровье». Игровые упражнения с элементами психогимнастики. Гимнастика для глаз. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Игра «Кто успел?». Разминка «Фиксики». Упражнения для развития динамического равновесия. Игровой стретчинг. Упражнения с гимнастической палкой. Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения воздействия на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Листочки». Упражнения сидя и лежа в кругу. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Игра м/п «Белки, шишки и орехи». Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей. Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик». Игра «Тень» проводится в парах.

Список литературы

- Веселовская, С.В. Фитбол - тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
- Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
- Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей . Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
- Картушкина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушкина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
- Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
- Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.- С.811.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.- 176с.
- Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2007.- 416с.
- Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей. Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.