

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52 Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №52
Колпинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г №1.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 67-0-25-АХ от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детского сада № 52
Колпинского района Санкт-Петербурга
_____ Е.А. Хомич

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся — 3-5 лет

Разработчик:

Шамшурина Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад №52
Колпинского района Санкт-Петербурга

1. Особенности организации образовательного процесса.

Актуальность программы обусловлена ориентацией на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формировании ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, средствами физической культуры.

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.

Программа включает в себя элементы нейрогимнастики, пальчиковой гимнастики, кинезиологические упражнения. Всем известно, что важно заниматься физическими нагрузками, но нужно не забывать тренировать и наш мозг. Нейрогимнастика особенно полезна, если наблюдается следующее:

- Трудности восприятия, запоминания информации;
- Повышенная утомляемость;
- Нарушение общей и мелкой моторики;
- Сложности в процессе сосредоточения, концентрации на определённом виде деятельности.

Охрана и укрепление здоровья детей – актуальный социальный вопрос. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма. Поэтому важно заинтересовать ребенка дошкольника физической культурой.

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

Наполняемость учебных групп на первом году обучения составляет 15 человек.

Объём и сроки реализации программы 1-го года обучения: 36 академических часов.

Режим занятий: Для 3-4 лет - 1 раз в неделю по 15 минут. Для 4-5 лет – 20 минут

Условия набора и формирования групп первого года обучения: в реализации программы принимают участие дети от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет.

2. Задачи обучения.

Обучающие:

- обучение детей работе с спортивным инвентарём и методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
- обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе с разным спортивным инвентарём.

Развивающие:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
- способствовать развитию моторики, самостоятельности, коммуникативных навыков, инициативы.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию доброжелательного отношения друг к другу;
- способствовать воспитанию настойчивости, целеустремлённости, уверенности и воли к победе;
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с инвентарём. Техника безопасности на занятии с использованием спортивного инвентаря.	1	1	-	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
2	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1	3,2	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
3	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	5	1	2,4	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
4	Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	6	1,2	4,8	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
5	Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.	4	0,8	3,2	Педагогическое наблюдение. Практическое задание
6	Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.	6	1,2	4,8	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
7	Игры, соревнования	9	1,8	7,2	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
8	Итоговое занятие «Мы ребята – здоровята!»	1	0	1	Педагогическое наблюдение. Практическое задание.
Итого		36	7,8	28,2	

3.Рабочая программа

Содержание:

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности на занятии с использованием спортивного оборудования.

Теория: Знакомство с тренажерами. Техника безопасности на занятии с использованием тренажеров.

Форма контроля: Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

Тема 2. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 3. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 4. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 5. Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с гимнастической палкой. Работа на балансирах и балансирах по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 6. Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.

Теория: Дать представление о самомассаже, познакомить с упражнениями на релаксацию, нейроупражнениями. «Массаж ушных раковин», нейроупражнение «Флажки», релаксация: «Коготки и лапочки». Нейрозарядка «Фонарики»; самомассаж «Черепашка»; релаксация «Зюка успокоилась»; нейроупражнение «Для ладошек и ножек». Индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Практика: индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 7. Игры, соревнования.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Командное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Индивидуальное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Подвижные игры: «Менялы»; «Медвежата в чаще жили»; «Мышеловка». Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 9. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 10. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 11. Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с гимнастической палкой. Работа на балансирах по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 12. Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.

Теория: Дать представление о самомассаже, познакомить с упражнениями на релаксацию, нейроупражнениями. «Массаж ушных раковин», нейроупражнение «Флажки», релаксация: «Коготки и лапочки». Нейрозарядка «Фонарики»; самомассаж «Черепашка»; релаксация «Злюка успокоилась»; нейроупражнение «Для ладошек и ножек». Индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Практика: индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 13. Игры, соревнования.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Командное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Индивидуальное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Подвижные игры: «Менялы»; «Медвежата в чаще жили»; «Мышеловка». Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

Тема 14. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 15. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 16. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 17. Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с гимнастической палкой. Работа на балансирах по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 18. Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.

Теория: Дать представление о самомассаже, познакомить с упражнениями на релаксацию, нейроупражнениями. «Массаж ушных раковин», нейроупражнение «Флажки», релаксация: «Коготки и лапочки». Нейрозарядка «Фонарики»; самомассаж «Черепашка»; релаксация «Злюка успокоилась»; нейроупражнение «Для ладошек и ножек». Индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Практика: индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 19. Игры, соревнования.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Командное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Индивидуальное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Подвижные игры: «Менялы»; «Медвежата в чаще жили»; «Мышеловка». Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 20. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 21. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 22. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 23. Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с гимнастической палкой. Работа на балансире и балансире по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 24. Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.

Теория: Дать представление о самомассаже, познакомить с упражнениями на релаксацию, нейроупражнениями. «Массаж ушных раковин», нейроупражнение «Флажки», релаксация: «Коготки и лапочки». Нейрозарядка «Фонарики»; самомассаж «Черепашка»; релаксация «Злюка успокоилась»; нейроупражнение «Для ладошек и ножек». Индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Практика: индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 25. Игры, соревнования.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Командное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Индивидуальное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Подвижные игры: «Менялы»; «Медвежата в чаще жили»; «Мышеловка». Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 26. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 27. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 28. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 29. Формирующие виды двигательной деятельности. Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Теория: Дать представление о правильной осанке. Повторение ТБ, гигиенических правил.

Практика: Игра «Угадай, где правильно», П/и «Мы – листочки». Разновидности ходьбы и бега. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 31. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Теория: Повторение ТБ. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Практика: Упражнения комплекса «Здоровая спина»: развитие гибкости в грудном отделе позвоночника. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 32. Развитие двигательных качеств. Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, укрепление «мышечного корсета» туловища.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 33. Упражнения со спортивным инвентарём: балансиры, полусферы, гимнастические палки.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Разминка «Весёлые шаги». ОРУ с гимнастической палкой. Работа на балансирах и балансирах по методу круговой тренировки.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 34. Самомассаж, релаксация, нейроупражнения, кинезиологические упражнения.

Теория: Дать представление о самомассаже, познакомить с упражнениями на релаксацию, нейроупражнениями. «Массаж ушных раковин», нейроупражнение «Флажки», релаксация: «Коготки и лапочки». Нейрозарядка «Фонарики»; самомассаж «Черепашка»; релаксация «Злюка успокоилась»; нейроупражнение «Для ладошек и ножек». Индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Практика: индивидуальное выполнение самомассажа, упражнений на релаксацию.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/ практическое задание.

Тема 35. Игры, соревнования.

Теория: Повторение ТБ, объяснения правил выполнения заданий.

Практика: Командное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Индивидуальное выполнение упражнений на силу, ловкость и скорость. Подвижные игры: «Менялы»; «Медвежата в чаще жили»; «Мышеловка». Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 36. Итоговое занятие «Мы ребята – здоровята!»

Практика: Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Работа на балансирах и полусферах методом круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука». Упражнение для снятия напряжения и усталости.

4. Планируемые результаты:

Личностные:

- проявляет стойкий интерес к занятиям физкультурой;
- владеет умением взаимодействовать с обучающимися в ходе тренировки;
- воспитание доброжелательного отношения друг к другу;
- проявляет настойчивость, целеустремлённость, уверенность.

Метапредметные:

- активизация моторики: взаимосвязь занятий на оборудовании с другими видами деятельности (математика, речь, игра);
- применяет полученные знания на практике;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей, улучшение общей и мелкой моторики.

Предметные:

- соблюдает технику безопасности при работе с разным оборудованием;
- владеет техникой работы на разном оборудовании;
- владеет методом круговой тренировки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование педагогических технологий при организации дополнительного образования детей способствуют развитию таких личностных новообразований как активность, самостоятельность и коммуникативность учащихся.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии. Активно задействован игровой метод обучения. Учитывая особенности дошкольного возраста, используются здоровьесберегающие технологии.

Методы и приёмы, используемые при реализации программы:

Наглядные:

- показ образца действий;
- демонстрация способов действий;

Словесные:

- устный опрос;
- словесные упражнения;
- рассказ;
- вопросы.

Практические:

- работа в паре;
- подвижные игры;

- упражнения;
- эстафеты;
- круговая тренировка на тренажерах.

Дидактический материал и ЭОР:

- картинки (иллюстрации);
- раздаточный материал.

Методы, используемые для оценки результативности воспитательного компонента:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагог сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Косинова, Елена Михайловна. Пальчиковая гимнастика: нейрофитнес для малышей/ Е.М. Косинова. – Москва: Эксмо, 2024. – 64с.: цв. ил. – (Домашняя логопедия)
2. С. Бокова. – «Нейрогимнастика», 48 стр., Серия «Самый умный»
3. «К речи через движение: учебно-методическое пособие/Е.В. Савицкая. – 3-е изд. – Минск: Речь, 2024. – 60с.
4. Подвижные игры с детьми 3- 5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. — 128 с. : ил.

Оценочный лист результатов итогового контроля

Дата: _____

ДОП: «Почемучки» Группа № _____

№ п/п	Фамилия, имя	Предметные результаты (max 9 б.)			Метапредметные результаты (max 6 б.)		Личностные результаты (max 6 б.)		Средний балл	Уровень освоения
		владеет техникой работы разных	соблюдает технику безопасности при работе на	владеет методом круговой тренировки	увеличение силовых показателей, может	применяет полученные знания на	проявляет стойкий интерес к занятиям	владеет умением взаимодействовать с обучающимися в		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Педагог дополнительного образования: _____ / _____