

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 81 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

Согласована  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена  
приказом заведующего  
ГБДОУ детский сад № 81  
№ 30 - О от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «ЗДОРОВЕЙКА»

Возраст занимающихся: 4-7 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Срок действия программы: бессрочна



**Разработчик:**  
Балакирева Екатерина Александровна  
- педагог дополнительного образования

## **Содержание программы.**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Нормативные и правовые аспекты
- 1.2. Введение: статус, направленность и актуальность программы
- 1.3. Теоретические положения программы
- 1.4. Цели и задачи образовательной программы
- 1.5. Принципы программы
- 1.6. Организационно-педагогические условия реализации программы
- 1.7. Материально-техническое и методическое оснащение программы
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы
- 1.9. Отслеживание результативности реализации программы

### **2. Календарный учебный график**

### **3. Учебный план**

### **4. Список литературы**

### **5. Презентация программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативные и правовые аспекты**

Нормативные документы, требования которых учитывались при разработке программы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
6. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 г. "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав ГБДОУ детский сад № 81 Приморского района Санкт-Петербурга.
9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 Об утверждении «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Распоряжение КО СПб от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества ДОП, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями СПб»

#### Образовательная программа учитывает основные положения:

- инструктивно-методического письма Минобразования России от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- инструктивного письма Минобразования России от 02.06.1998 №89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».

### **1.2. Введение: статус, направленность и актуальность программы**

Программа «Здоровейка» направлена на общее и физическое развитие у детей мелкой и крупной моторики, умственных способностей, развития памяти, внимания, воображения, логическое мышление, повышение стрессоустойчивости организма, снятия эмоциональной напряжённости, своевременное формирование двигательных навыков и умений, воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности, содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. В основе программы лежат кинезиологические упражнения. Они позволяют формировать раннюю вертикализацию у детей, развивать межполушарные связи головного мозга, синхронизировать работу полушарий.

Физическое воспитание — это основа для всестороннего и гармоничного развития личности, оно неотрывно связано с интеллектом.

### **1.3. Теоретические положения программы**

#### **Средняя группа**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении физических упражнений, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная группа**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

#### **1.4. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** всестороннее развитие детей и укрепление здоровья.

**Задачи:** 1) Развивать межполушарных связей головного мозга,

2) Синхронизация работу полушарий мозга,

3) Развивать физические качества детей,

4) Развивать мелкую и крупную моторику,

5) Развивать умственные способности,

6) Развивать память, внимание, воображение, логическое мышление,

7) Повышать стрессоустойчивость организма,

8) Снимать эмоциональную напряженность.

Принцип набора детей – добровольный, принимаются все желающие.

Предварительная подготовка, наличие базовых знаний не требуются.

Обучение проводится в группах 4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет.

Количество обучающихся- не более 15 человек в группе.

Занятия с детьми проводится 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий: для детей 4-5 лет – 20 мин

для детей 5-6 лет – 25 мин

для детей 6-7 лет – 30 мин

Форма организации: групповая.

Кадровое обеспечение программы: трудоустройство педагога дополнительного образования.

#### **1.5. Принципы программы**

Программа разработана на основе культурно-исторического, личностного и деятельностного подходов, являющихся методологией ФГОС ДО.

Культурно-исторический подход определяет развитие ребенка как «... процесс формирования человека как личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Личностный подход исходит из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, поэтому деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие (по Л.С. Выготскому, А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину).

Деятельностный подход рассматривает деятельность, как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой перестраиваются психические процессы и возникают личностные новообразования (по А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину, В.В. Давыдову).

### 1.6. Организационно- педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
Материально- техническое оснащение	Утяжелительные мешочки 20 шт, Теннисные мячи 40 шт, Гимнастические коврики 20 шт, Гимнастические палки 20 см – 40 шт и 80 см -20 шт, Каучуковые мячи большие – 40 шт и маленькие – 30 шт
Санитарно - гигиенические	Дети занимаются в сменной обуви. Проветривание помещения. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы
Организационно - педагогические	Открытые занятия
Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очная
Особенности реализации	Модульная
Кадровое обеспечение	Педагог ДПОУ Балакирева Е.А.

**Форма занятий** - групповая.

### 1.7. Материально-техническое и методическое оснащение программы

Материально-техническое оснащение:

- Утяжелительные мешочки 20 шт,
- Теннисные мячи 40 шт,

- Гимнастические коврики 20 шт,
- Гимнастические палки 80 см – 20 шт
- Каучуковые мячи большие – 40 шт
- Каучуковые мячи маленькие – 30 шт
- Гимнастические палки 20 см – 40 шт

Материально - техническое и методическое оснащение программы:

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1990
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С, Дорофеева Э.М. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования.- Издание пятое (инновационное), испр. И доп.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019
3. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999. «Образовательная кинезиология для детей». М., 1984
- 4.

### **1.8. Планируемые результаты освоения программы**

К концу учебного года обучения обучающийся достигнет результатов:

Личностные результаты:

- Рост организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль);
- Принятие и освоение своей роли, развитие мотивов учебной деятельности;
- Рост положительной самооценки, уверенности в себе, в своих возможностях, умение проявлять инициативу;
- Рост желания активно участвовать в занятиях.

Метапредметные результаты:

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- Целеполаганию, преобразованию познавательных задач в творческие;
- Самостоятельно анализировать условия достижения цели;
- Самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений;
- Проявлять настойчивость, целеустремленность в достижении конечного результата, способность сосредоточенно действовать;
- Понимать поставленную задачу, способы достижения.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- Самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений (ОРУ);
- Использовать различные способы поиска, сбора, анализа информации;
- Самостоятельно использовать полученные умения и навыки, пользоваться различными материалами для творчества.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве со сверстниками необходимую взаимопомощь;
- Организовывать и планировать сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- Формулировать собственное мнение в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- Умению проявлять сочувствие, отзывчивость, внимательное отношение к взрослым и сверстникам, умение проявлять заботу, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.

#### **Предметные результаты:**

- Самостоятельно использовать полученные умения и навыки,
- Умению выполнять сложные танцевальные движения;
- Моделировать движения в пластике под разную музыку;
- Самостоятельно проводить танцевальную разминку;
- Овладеет навыками предметной композиции;
- Умению действовать с воображаемыми предметами;
- Умению свободно двигаться «всем телом»;
- Овладеет навыком образно-пространственной ориентировки (видение пространства группы и своей позиции в ней).

### **1.9. Отслеживание результативности реализации программы**

Промежуточные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» детьми осуществляется в начале и в конце учебного года. Для этого используется разработанная диагностики с определённым набором физических упражнений по 3 бальной системе оценивания.

## **2. Календарный учебный график**

### **Средняя группа**

№	Содержание	Наименование группы
		Средняя группа (4-5 лет)
1.	Количество обучающихся	15 человек в одной группе
2.	Продолжительность учебного года	С 1 октября по 31 мая
3.	Продолжительность - учебной недели - учебного года	Учебная неделя – два занятия в неделю. Выходные дни: сб., вс. Праздничные дни в соответствии с законодательством РФ.
		32 недели
4.	Каникулярный период	С 1 июня по 1 октября
5.	Сроки отслеживания результативности ожидаемых результатов освоения программы	В течение года
6.	Объем нагрузки в неделю	2 занятия по 20 мин

### Старшая группа

№	Содержание	Наименование группы
		Старшая группа (5-6 лет)
1.	Количество обучающихся	15 человек в одной группе
2.	Продолжительность учебного года	С 1 октября по 31 мая
3.	Продолжительность - учебной недели - учебного года	Учебная неделя – два занятия в неделю. Выходные дни: сб., вс. Праздничные дни в соответствии с законодательством РФ.
		32 недели
4.	Каникулярный период	С 1 июня по 1 октября
5.	Сроки отслеживания результативности ожидаемых результатов освоения программы	В течение года
6.	Объем нагрузки в неделю	2 занятия по 25 мин

### Подготовительная группа

№	Содержание	Наименование группы
		Подготовительная группа (6-7 лет)
1.	Количество обучающихся	15 человек в одной группе
2.	Продолжительность учебного года	С 1 октября по 31 мая
3.	Продолжительность - учебной недели - учебного года	Учебная неделя – два занятия в неделю. Выходные дни: сб., вс. Праздничные дни в соответствии с законодательством РФ.
		32 недели
4.	Каникулярный период	С 1 июня по 1 октября
5.	Сроки отслеживания результативности ожидаемых результатов освоения программы	В течение года
6.	Объем нагрузки в неделю	2 занятия по 30 мин

### 3. Учебный плана

#### Комплексно-тематическое планирование на учебный год

Месяц	Недели месяца	Основной вид движений	Задачи (задачи расширяются, усложняются и конкретизируются на каждую возрастную группу)

Октябрь	1-2	Кинезиологические упражнения с утяжелительными мешочками	Развивать межполушарные связи мозга. Развивать раннюю вертикализацию у детей.
	3-4	Кинезиологические упражнения с теннисными мячами	Синхронизировать работу полушарий мозга. Развивать крупную моторику. Способствовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.
Ноябрь	1-2	Кинезиологические упражнения с гимнастической палкой 20 см, счетные палочки	Развивать мелкую моторику. Развивать логическое мышление. Развивать память, внимание, логическое мышление. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.
	3-4	Кинезиологические упражнения с гимнастическим мячом 19 см	Повышать стрессоустойчивость организма. Развивать координацию движений. Способствовать накоплению детьми двигательного опыта и стремлению перенести его в повседневную жизнь.
Декабрь	1-2	Сложно-координационные упражнения на гимнастических ковриках	Развивать межполушарные связи мозга. Укреплять мышечный спины, пресса, рук и ног. Развивать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском саду и дома. Формировать навык сохранения правильной осанки.
	3-4	Кинезиологические упражнения с каучуковыми мячами	Синхронизировать работу полушарий мозга. Развивать мелкую моторику. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.
Январь	1-2	Кинезиологические упражнения с утяжелительными мешочками	Развивать раннюю вертикализацию у детей. Способствовать созданию радостного эмоционального настроения.
	3-4	Кинезиологические упражнения с теннисными мячами	Развивать крупную моторику. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений.

Февраль	1-2	Кинезиологические упражнения с гимнастической палкой 80 см, счетные палочки	Развивать логическое мышление, внимание. Приучать замечать ошибки и исправлять их.
	3-4	Кинезиологические упражнения с гимнастическим мячом 19 см	Повышать стрессоустойчивость организма. Развивать координацию движений. Способствовать накоплению детьми двигательного опыта и стремлению перенести его в повседневную жизнь.
Март	1-2	Сложно-координационные упражнения на гимнастических ковриках	Развивать межполушарные связи мозга. Укреплять мышечный спины, пресса, рук и ног. Развивать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском саду и дома. Формировать навык сохранения правильной осанки.
	3-4	Кинезиологические упражнения с каучуковыми мячами	Синхронизировать работу полушарий мозга. Развивать мелкую моторику. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.
Апрель	1-2	Кинезиологические упражнения с гимнастическим мячом 19 см	Повышать стрессоустойчивость организма. Развивать координацию движений. Способствовать накоплению детьми двигательного опыта и стремлению перенести его в повседневную жизнь.
	3-4	Кинезиологические упражнения с гимнастической палкой 20 см, счетные палочки	Развивать мелкую моторику. Развивать логическое мышление. Развивать память, внимание, логическое мышление. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.
Май	1-2	Кинезиологические упражнения с теннисными мячами	Развивать крупную моторику. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.
	3-4	Сложно-координационные упражнения на гимнастических ковриках	Развивать межполушарные связи мозга. Укреплять мышечный спины, пресса, рук и ног.

			<p>Развивать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском саду и дома.</p> <p>Формировать навык сохранения правильной осанки.</p>
--	--	--	--

#### **4. Список литературы:**

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1990
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С, Дорофеева Э.М. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. - Издание пятое (инновационное), испр. И доп.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019
3. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999. «Образовательная кинезиология для детей». М., 1984

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 81 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Молканова Елена  
Александровна, Заведующий

22.10.24 14:28 (MSK)

Сертификат DDD39E764533FED9FDC1062CCF35FF06