

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №63 № Золотой петушок» города Смоленска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 63  
«Золотой петушок»  
И.В. Брук  
«31» августа 2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Неболейка»

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Судакова Светлана Анатольевна,  
воспитатель

Смоленск  
2023

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №63 № Золотой петушок» города Смоленска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» августа 2023г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 63  
«Золотой петушок»  
\_\_\_\_\_ И.В. Брук  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Неболейка»**

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Судакова Светлана Анатольевна,  
воспитатель

Смоленск  
2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Неболейка» является программой физкультурно-спортивной направленности и, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБДОУ «Детский сад №63 № Золотой петушок»

**Актуальность программы:** проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся 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.

**Педагогическая целесообразность:** заключается в том что, она является целостной и непрерывной в течение всего процесса обучения, и позволяет детям шаг за шагом раскрывать в себе творческий потенциал.

**Новизна программы:** существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

**Адресат программы:** дети в возрасте 3-4 лет

**Доступность программы для различных категорий детей:** занятия по программе доступны для нормотипичных детей младшего дошкольного возраста от 3-4 лет.

**Объем программы:** 36 часов

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** программа разработана для детей 3-4 лет. Рассчитана на 1 год, общее количество занятий - 36, продолжительностью 15 минут. Проводится 1 раз занятия в неделю во второй половине дня.

**Формы организации учебного процесса:** очная.

**Виды занятий:**

- непосредственно-образовательная (уроки здоровья);
- игры, игровые ситуации;
- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки.

**Цель программы:** воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;

**Задачи**

**Образовательные:**

- Выявление уровня здоровья детей;
- Поддержка здоровья детей.
- Осуществлять контроль над выработкой правильной осанки.

**Воспитательные**

- Воспитание у детей потребности в здоровье,
- Формировать стремления к здоровому образу жизни;

- Формировать правильную осанку.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Прививать любовь к физическим упражнениям.

#### **Развивающие**

- Развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- Развивать память, внимание, самостоятельность

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

Сформируется ценность здорового образа жизни

Появятся положительные, доброжелательные отношения ребёнка к окружающим людям

Сформируется правильная осанка

Научатся любить физические упражнения.

#### **Предметные:**

Расширится и разовьётся кругозор

Разовьётся минимально доступный и необходимый спектр знаний и умений

#### **Метапредметные:**

Научится оценивать правильное выполнение поставленных задач

Научится соотносить свои действия с планируемым результатом

Овладеет понятием взаимодействия со взрослыми и сверстниками

**Условия реализации программы:** - групповое помещение «Солнечные зайчики», используются музыкальные произведения, музыка для релаксации, упражнений, игр в соответствии с тематикой занятия, дидактические, сюжетно – ролевые игры стихи, потешки, прибаутки, частушки, тексты песен, речёвки с использованием аудио и видео аппаратуры

### **Виды и формы контроля**

В целях отслеживания динамики достижений детей предусмотрена система мониторинга:

- первичная диагностика - (выявление стартовых условий, проблем развития и достижений ребенка) – сентябрь, 7 дней
- итоговая диагностика (оценка степени решения поставленных задач) – апрель, 7 дней
- **Вводный контроль** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проводится в форме игровых, тестовых заданий; бесед, наблюдений, анкетирования и опроса

**Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений, тестирования, выполнения практического задания

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество минут			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Дышим правильно»	15	5	10	Игра
2.	«Надуй шарик»	15	5	10	Игра
3.	«Осенний букет»	15	5	10	Игра
4.	«Осенние листочки»	15	5	10	Игровая ситуация
5.	«Солнышко и дождик»	15	5	10	Игра
6.	«Дождик»	15	5	10	Игра
7.	«Осенние паутинки»	15	5	10	Игра
8.	«Листья шуршат»	15	5	10	Игра
9.	«Дует ветерок»	15	5	10	Игра
10.	«Дыхание»	15	5	10	Рассказ-беседа
11.	«Варим кашу»	15	5	10	Игра-забава
12.	«Не забудем про осанку»	15	7	8	Урок здоровья
13.	«Раз, два дружно встали»	15	5	10	Комплекс упражнений
14.	«Был у зайки огород»	15	5	10	Игра
15.	«Шарик»	15	5	10	Игра-забава
16.	«Мы во двор пошли гулять»	15	5	10	Игровая ситуация
17.	«С добрым утром!»	15	7	8	Урок здоровья
18.	«Башмачки»	15	7	8	Комплекс упражнений
19.	«Мы разминку начинаем»	15	5	10	Игра
20.	«Выдуваем пузыри»	15	5	10	Игра-забава
21.	«Не спешить, не отставать»	15	5	10	Комплекс упражнений
22.	«Засолка капусты»	15	5	10	Игра-забава
23.	«Любопытная Варвара»	15	5	10	Рассказ-беседа
24.	«Цветочный магазин»	15	10	5	Урок здоровья
25.	«Лучик солнца»	15	5	10	Игра-забава
26.	«Насос»	15	5	10	Игра
27.	«Ножки бежали по дорожке»	15	4	11	Комплекс упражнений
28.	«Ванька -Встанька»	15	5	10	Игра-забава
29.	«Зайчики».	15	5	10	Игра
30.	«Мой воздушный шарик	15	5	10	Игра

31.	«Шалтай -Болтай»	15	5	10	Игра-забава
32.	«Цветок»	15	5	10	Комплекс упражнений
33.	«Рябинка»	15	5	10	Игра
34.	«Насекомые»	15	5	10	Игра
35.	«Ёжик».	15	5	10	Игра-забава
36.	«Мы проверили осанку»	15	2	13	Комплекс упражнений
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>180</b>	<b>353</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. «Дышим правильно»

**Теория:** Учить детей дышать правильно.

Учить делать вдох через нос и выдох через рот

**Практика:** Дых. упр-е: «Надуй шарик» Дых. упр-е: «Волшебные пузырьки» «Насос» Трубач» «Ветер» Кораблик» «Осенние паутинки» «Листья шуршат» «Дует ветерок» «Дыхание» «Варим кашу» «Варим кашу» «Снег» «Каша кипит» «Дровосек» «Спускай воздух» «Выдуваем пузырьки» «Цветочный Ямагазин» «Подуй на вертушку» «Сдуй листочек» «Яблоня» «Корова»

#### Раздел 2. «Профилактика плоскостопия»

**Теория:** Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

**Практика:** Проф. плоскост.: «Был у зайки огород»

Проф. плоскост.: «Башмачки»

Проф. плоскост.: «Пройди по ребристой дорожке»

Проф. плоскост.: «Ходьба по пуговицам»

Проф. плоскост.: «Ёжик».

Упр-е на осанку: «Рябинка» Упр-е на осанку: «Мы проверили осанку»

Упр-е на осанку: «Начинается разминка» Упр-е на осанку: «Не забудем про осанку» Упр-е на осанку: «Раз, два дружно встали» Упр-е на осанку: «Не спешить, не отставать»

Упр-е на осанку: «Мы разминку начинаем» Упр-е на осанку: «Отдых наш-физкультминутка»

#### Раздел 3. Развитие основных движений

**Теория:** Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.

**Практика:** П/игра: «По ровненькой дорожке»: «Вот поезд наш едет» «Раздувайся пузырь» «Солнышко и дождик» «Самолеты» «Поезд»: «Зайка серенький сидит» «Мой веселый звонкий мяч» «Хлопать куколка умеет» «Лохматый пес» «Птички в гнездышках»

«Мыши и кот» «Снежинки и ветер» «Воробушки и автомобиль» «Серый зайка умывается» «Кот Васька» «Ножки, бежали по дорожке» «Пузырь» «Карусель» «Цыплята и коршун» «Поймай комара».

#### Раздел 4 Гимнастика для глаз

**Теория:** Тренировать, развивать мышцы глаз.

**Практика:** Гимн для глаз: «Елочка» Гимн. для глаз: «С добрым утром!»

Гимн. для глаз: «Открываем глазки – раз» Гимн. для глаз: «Лучик солнца»

Гимн. для глаз: «Зайчики». Гимн. для глаз: «Солнышко и тучки» Гимн. для глаз: «Кошка»

### Раздел 5 Релаксация

**Теория:** Учить расслаблять мышц рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.

**Практика:** Релакс: «Любопытная Варвара» Релакс: «Ванька - Встанька»

Релакс: «Загораем» Релакс: Шалтай - Болтай» Релакс: «Штанга

### Раздел 6 «Мелкая моторика»

**Теория:** Развивать мелкую моторику рук.

**Практика:** Пальч. гимн: «Замок»: «Семья» «Осенний букет» «По грибы»

«Как живешь?» «Дождик» «Дружба» «Встали пальчики» «Котята» «Ёлочка»

Наши пальцы» «Птичка» «Мы во двор пошли гулять» «Правая и левая»

«Бойцы-молодцы» «Снежок» «Засолка капусты» «Апельсин» «Цветок»

«Насекомые»

## IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество во минут	Форма контроля
1.	сентябрь	«Дышим правильно»	Практическое занятие	15	игра
2.		«Надуй шарик»	Теоретическое занятие	15	игра
3.		«Осенний букет»	Практическое занятие	15	игра
4.		«Осенние листочки»	Теоретическое занятие	15	Игровая ситуация
5.	октябрь	«Солнышко и дождик»	Практическое занятие	15	Игра
6.		«Дождик»	Практическое занятие	15	Игра
7.		«Осенние паутинки»	Теоретическое занятие	15	Игра
8.		«Листья шуршат»	Практическое занятие	15	Игра
9.	ноябрь	«Дует ветерок»	Практическое занятие	15	Игра
10.		«Дыхание»	Практическое занятие	15	Рассказ-беседа
11.		«Варим кашу»	Практическое занятие	15	Игра-забава

12.		«Не забудем про осанку»	Теоретическое занятие	15	Урок здоровья
13.	декабрь	«Раз, два дружно встали»	Практическое занятие	15	Комплекс упражнений
14.		«Был у зайки огород»	Практическое занятие	15	Игра
15.		«Шарик»	Практическое занятие	15	Игра-забава
16.		«Мы во двор пошли гулять»	Теоретическое занятие	15	Игровая ситуация
17.		январь	«С добрым утром!»	Теоретическое занятие	15
18.	январь	«Башмачки»	Практическое занятие	15	Комплекс упражнений
19.		«Мы разминку начинаем»	Практическое занятие	15	Игра
20.		«Выдуваем пузыри»	Практическое занятие	15	Игра-забава
21.		февраль	«Не спешить, не отставать»	Практическое занятие	15
22.	февраль	«Засолка капусты»	Практическое занятие	15	Игра-забава
23.		«Любопытная Варвара»	Теоретическое занятие	15	Рассказ-беседа
24.		«Цветочный магазин»	Теоретическое занятие	15	Урок здоровья
25.		март	«Лучик солнца»	Практическое занятие	15
26.	март	«Насос»	Практическое занятие	15	Игра
27.		«Ножки бежали по дорожке»	Практическое занятие	15	Комплекс упражнений
28.		«Ванька -Встанька»	Практическое занятие	15	Игра-забава
29.		апрель	«Зайчики».	Практическое занятие	15
30.	апрель	«Мой воздушный шарик	Практическое занятие	15	Игра
31.		«Шалтай -Болтай»	Практическое занятие	15	Игра-забава
32.		«Цветок»	Практическое занятие	15	Комплекс упражнений
33.		май	«Рябинка»	Теоретическое занятие	15
34.	май	«Насекомые»	Теоретическое занятие	15	Игра
35.		«Ёжик».	Практическое занятие	15	Игра-забава
36.		«Мы проверили осанку»	Практическое занятие	15	Комплекс упражнений

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации**

**Оборудование, материалы:** аудиозаписи классической музыки, дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками и т.д.), мячи, прыгалки, мячи, массажные коврики.

### **Дидактический материал:**

Наличие плакатов, картотек прогулок, дыхательной и пальчиковой гимнастики, картотека подвижных игр, картотека гимнастики для глаз, картотека точечных массажей и самомассажей, картотека упражнений на релаксацию.

### **Наглядный материал**

Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок, салфетки, прищепки, карандаши, фломастеры, листы бумаги.

### **Структура занятий**

Каждое занятие имеет свою **оздоровительную направленность и включает в себя:**

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Самомассаж.
6. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения **оздоровительных** задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

### **Методы обучения**

- Наглядные методы (показ предметов, образца, способов действия);
- Словесные (вопросы, указания, объяснения);
- Игровые методы и приемы;
- Сюрпризные моменты.

## Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- Наличие плакатов, картотек прогулок, дыхательной и пальчиковой гимнастики, картотека подвижных игр, для освоения темы использованы
- Театрализованные представления;
- Чтение художественной литературы;
- Рисование;
- Закаливающие процедуры;
- Досуги;
- Участие в конкурсе «Папа, мама и я – спортивная семья».

## Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

Мониторинг результатов обучения ребенка по методике Буйловой Л.Н., Кленовой Н.В. в форме «вопрос-ответ». Мониторинг включает 8 вопросов на определение уровня знаний детей 3-4 лет о здоровом образе жизни. По результатам мониторинга выявляется 3 уровня знаний детей: высокий, средний, низкий.

- **Прогнозируемый результат:**
- **Воспитанники будут знать:**
- 1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
- 2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- 3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- **Воспитанники будут уметь:**
- 1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
- 2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- 3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
2. Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
4. Т.А. Шарыгина: «Беседы об основах безопасности с детьми 3-4 лет.
5. Т.А. Шарыгина: Беседы о здоровье. Методическое пособие: М ТЦ Сфера, 2011г.
6. Р. Ротенберг: Расти здоровым. М. 1996г.
7. Л. Дьяченко: Релаксация в «гнездышке». Школьный психолог. 2005г. № 11.
8. Н.В. Котикова: Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения: 2008. №7
9. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
10. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
11. «Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
12. «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
13. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение» 1983
14. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986. – 200 с.
15. Пальчиковые игры для детей М.Ф. Литвинова

## **VII. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Диагностика знаний детей о здоровом образе жизни**

#### **Младший дошкольный возраст**

1. Что такое здоровье?
2. Болеть хорошо, или плохо?
3. Зачем нужен носовой платок?
4. Кто нас лечит?
5. Кто тебе помогает? (помощники человека)
6. Зачем умываться, мыть руки?
7. Покажи: рот, нос
8. Как тебя зовут? (маму, папу)

**Ключ:** -7 верных ответов (высокий уровень)

- 6-3 верных ответов (средний уровень)

- 2-1 верных ответов (низкий уровень)