

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 комбинированного вида»  
(МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного вида»)**

**ПРИНЯТО**

На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании Совета Учреждения  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 11  
комбинированного вида»

\_\_\_\_\_ Дозморова Н.В.  
Приказ от 30.08.2024 № 229-од

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Островок здоровья»  
Возраст воспитанников: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Коновалова С.А.

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Островок здоровья» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа способствует сохранению и укреплению здоровья детей, направленное на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 (далее – ФГОС ДО);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2020г. № 196»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Постановление 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».

#### **Актуальность программы.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Островок здоровья».

Программу составляют упражнения оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Занятия основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнения, что делает их привлекательными, дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

**Адресат программы. Данная программа разработана для детей 6-7 лет**

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, девять учебных месяцев (сентябрь-май): 37 недель;

**Объем программы**

Общее количество учебных часов:

- 16 часов 30 минут.

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

Формы обучения: групповые, индивидуальные

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в условиях дошкольного образовательного учреждения в очной форме обучения.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

Численный состав группы: 15 воспитанников.

**Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий**

Группа обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной к школе группы, имеющие допуск врача. Количество тренировочных занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

**Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)**

Реализуются индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ).

**Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья:**

- 2 ребёнка-инвалида

- 3 детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

Формы обучения: групповые, индивидуальные

**Уровни сложности содержания программы.**

Программа имеет стартовый уровень.

**1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель** – сохранение и укрепление здоровья детей, направленное на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

Формировать элементарные знания о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья;

Укреплять и развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма; мышечный корсет всего организма, гибкость и подвижность суставов, силу, выносливость, координацию движений;

Формировать потребность в двигательной активности;

Развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

Воспитывать положительное отношение к физкультурным занятиям;

Учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость.

**Планируемые результаты:**

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, силовой и суставной гимнастики;
- освоить необходимый объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

**К концу обучения воспитанник знает:**

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

**Формы подведения итогов:**

**Показательные выступления** 2 раза в год (декабрь, май).

**диагностика** - 2 раза в год (январь, май)

**Структура занятия:**

**Вводная часть:** разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам (разновидности ходьбы, бега), 5 минут;

**Основная часть:** 15 минут, упражнения из разных и. п для разных групп мышц; задания обучающего характера с элементами аэробики ;силовая гимнастика; фитбол-гимнастика; манипуляции с предметами; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера;

подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

**Заключительная часть:** 5 минут, асаны хатха - йоги, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

| № п/п | ФИО | владеет комбинациями и упражнениям и на фитболе | владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах. | знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике. | владеет техникой основных движений классической аэробики | самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки | развита координация движений рук и ног, быстрота реакции | развито чувство ритма и равновесия | <b>Всего баллов</b> | <b>Уровень усвоения</b> |
|-------|-----|---|---|--|--|--|--|------------------------------------|---------------------|-------------------------|
|       |     |   |   |  |  |  |  |                                    |                     |                         |

**Оценка уровня развития:**

**Збалла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

### Перечень учебно – методического обеспечения

1. Фитболы по количеству детей;
2. Гимнастические маты; скамейки;
3. Скакалки, ленты по количеству детей;
4. Набивные мячи, г/палки, гантели.
5. Музыкальный центр

### Учебно-тематическое планирование

| № занятия         | Содержание  | Количество часов |
|-------------------|---|------------------|
| <b>Сентябрь</b>   |   |                  |
| <b>Занятие №1</b> | Организационное. Познакомить детей с термином «Фитнесс». Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии, правилами обращения со спортивным инвентарем, порядком построения занятия. Слайдпрезентация.    | 30 мин           |
| <b>Занятие №2</b> | Диагностика. Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (гибкость, равновесие, ориентировка в пространстве )  | 30 мин           |
| <b>Занятие №3</b> | Учить и закреплять шаги классической аэробики: March (обычная ходьба),<br>Step Touch (приставной шаг)<br>Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);<br>Стретчинг (упр-я «кобра», «собака мордой вниз»)                    | 30 мин           |
| <b>Занятие №4</b> | Учить и закреплять шаги классической аэробики: March (обычная ходьба),<br>Step Touch (приставной шаг)<br>Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);<br>Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. | 30 мин           |
|                   |   | 2 ч.             |
| <b>Октябрь</b>    |   |                  |
| <b>Занятие №1</b> | Познакомить с фитбол-аэробикой.<br>Освоить технику базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений с фитболами;<br>Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация, дыхательная гимнастика.                        | 30 мин           |

|                   |  |        |
|-------------------|--|--------|
| <b>Занятие №2</b> | Изучение комбинаций и упражнений с фитболами;<br>Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног        | 30 мин |
| <b>Занятие №3</b> | Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой; Игровые упражнения: "Раки прячутся", "Колобок"; Пальчиковая гимнастика.<br>Релаксация и самомассаж.         | 30 мин |
| <b>Занятие №4</b> | Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки».<br>Стретчинг (упр-я «лодочка», «ласточка») | 30 мин |
|                   |  | 2 ч.   |
| <b>Ноябрь</b>     |  |        |
| <b>Занятие №1</b> | Выполнять шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.<br>Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра. Релаксация.                         | 30мин  |
| <b>Занятие №2</b> | Выполнять строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;<br>Совершенствовать движения в медленном темпе.<br>Дыхательная гимнастика «Ёж».                                  | 30 мин |
| <b>Занятие №3</b> | Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее. Закрепление движений под музыку. Силовая гимнастика с гантельками.<br>Стретчинг: медленные круговые движения головой;  | 30 мин |
| <b>Занятие №4</b> | Выполнять ходьбу различного характера, основные шаги степ-аэробики; совершенствовать движения под музыку.<br>Стретчинг (упр-я «дерево», «бабочка»)   | 30мин  |
|                   |  | 2ч.    |
| <b>Декабрь</b>    |  |        |
| <b>Занятие №1</b> | Сочетать движения с музыкой.<br>Упражнять в танцевальных движениях («барабанные палочки», «режем воздух», «окошечки»)<br>Силовая гимнастика с набивными мячами. самомассаж.                                      | 30 мин |
| <b>Занятие №2</b> | Отрабатывать трудные элементы комплекса. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация.  | 30 мин |
| <b>Занятие №3</b> | Различные виды ходьбы, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Упражнения с лентами. Стретчинг: медленные круговые движения головой; Пальчиковая гимнастика («еж и елочка»)                          | 30мин  |

|                   |   |         |
|-------------------|---|---------|
| <b>Занятие №4</b> | Закрепить строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады, «гусиный шаг», «каракатица». Силовые упражнения с гантельками. Дыхательная гимнастика.  | 30 мин. |
|                   |   | 2 ч     |
| <b>Январь</b>     |   |         |
| <b>Занятие №1</b> | Проведение индивидуальной работы с детьми, разучивание отдельных сложных элементов комплекса. Стретчинг (упр-я «лодочка», «ласточка», поза ребенка) Самомассаж.   | 30 мин  |
| <b>Занятие №2</b> | Выполнение 1-й части комплекса под счет, используя отдельные сложные элементы индивидуально. Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног.                                   | 30 мин  |
| <b>Занятие №3</b> | Закрепить марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; бег с захлестом, с выбросом ног вперед. Закрепление движений комплекса под музыку, работа над индивидуальными элементами комплекса. Стретчинг (упр-я «кобра», «собака», «плуг», «верблюд») Релаксация. | 30 мин  |
|                   |   | 1ч.30   |
| <b>Февраль</b>    |   |         |
| <b>Занятие №1</b> | Изучение комбинаций и упражнений в парах; Силовая гимнастика в парах. Упражнения с набивным мячом (прокатить мяч, толкая его головой, устоять на н/мяче) Релаксация и самомассаж, поглаживание рук, ног.  | 30 мин  |
| <b>Занятие №2</b> | Знакомство с новой музыкальной композицией. Совершенствование простых базовых шагов. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. Стретчинг: медленные круговые движения головой; растягивание внутренних мышц бедра. Релаксация.                  | 30 мин  |
| <b>Занятие №3</b> | Разучивание первой части нового комплекса, под счет в медленном темпе. Выполнение простых базовых упражнений в ходьбе, прыжках. Силовая гимнастика на гимнастической скамейке. Дыхательная гимнастика йоги.   | 30 мин  |
| <b>Занятие №4</b> | Совершенствовать движения первой части комплекса, под музыку. Разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Индивидуальная работа над сложными элементами. Релаксация. Самомассаж.   | 30 мин  |
|                   |   | 2 ч.    |
| <b>Март</b>       |   |         |
| <b>Занятие №1</b> | Соединение двух частей комплекса, выполнение под счет в медленном темпе; работа над четкостью выполнения основных движений. Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Пальчиковая гимнастика.   | 30 мин  |
| <b>Занятие №2</b> | Соединение двух частей комплекса под музыку. Отрабатывать синхронность выполнения движений. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация.  | 30 мин  |

|                   |  |        |
|-------------------|--|--------|
| <b>Занятие №3</b> | Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и танцевальных движений. Отрабатывать синхронность выполнения движений. Силовая гимнастика на гимнастической лестнице. Суставная гимнастика йоги | 30 мин |
| <b>Занятие №4</b> | Отрабатывать синхронность выполнения движений. Соединение двух частей комплекса под музыку. Стретчинг: медленное круговые движения головой; внутренних мышц бедра. Дыхательная гимнастика йоги.      | 30 мин |
|                   |  | 2 ч.   |

### Апрель

|                   |  |        |
|-------------------|--|--------|
| <b>Занятие №1</b> | Продолжать изучение комбинаций и упражнений на фитболах; Силовая гимнастика в парах. Релаксация и самомассаж, сидя на фитболе поглаживание рук, ног.   | 30 мин |
| <b>Занятие №2</b> | Знакомство с новой музыкальной композицией. Совершенствование простых базовых шагов. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. Стретчинг: медленное круговые движения головой; растягивание внутренних мышц бедра. Релаксация. | 30 мин |
| <b>Занятие №3</b> | Разучивание первой части нового комплекса, под счет в медленном темпе. Выполнение простых базовых упражнений в ходьбе, прыжках. Силовая гимнастика на гимнастической скамейке. Дыхательная гимнастика йоги.  | 30 мин |
| <b>Занятие №4</b> | Совершенствовать движения первой части комплекса, под музыку. Разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Индивидуальная работа над сложными элементами. Релаксация. самомассаж.  | 30 мин |
|                   |  | 2 ч.   |

### Май

|                   |   |        |
|-------------------|---|--------|
| <b>Занятие №1</b> | Соединение двух частей комплекса, выполнение под счет в медленном темпе; работа над четкостью выполнения основных движений. Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Пальчиковая гимнастика. | 30 мин |
| <b>Занятие №2</b> | Соединение двух частей комплекса под музыку. Отрабатывать синхронность выполнения движений. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация.                          | 30 мин |
| <b>Занятие №3</b> | Изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; выполнять прямой галоп, прыжки; Отработка комплекса в целом. Подготовка к показательному выступлению.  | 30 мин |
| <b>Занятие №4</b> | Диагностика. Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (гибкость, равновесие, челночный бег). Сравнение результатов, подведение итогов деятельности студии.                    | 30 мин |
|                   |   | 2 ч.   |

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003