

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 92»**

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического  
совета МАДОУ «Детский сад № 92»  
протокол № 3 от 17.02.2025г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад № 92»

/ Л.В. Добровольская/

**Программа дополнительного образования**

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Руководитель Малышева М. И., инструктор по ФИЗО

Автор-составитель  
М.Ю. Каргушина

Адаптировала:  
Малышева М. И.

Березники, 2025

## Пояснительная записка.

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

### Введение:

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится о том, что здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали различные ценности, однако единственной, поистине вечной ценностью оставалось здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом *«Как сохранить и укрепить здоровье?»* Актуален этот вопрос и по сей день. Ответы на него пытаются найти медики и педагоги, психологи и экономисты, художники и спортсмены. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходит своими корнями в глубину веков. Древние народы использовали гимнастику, плавание и обливание водой разной температуры. Древние философы Аристотель, Гиппократ проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику *«движения кладовой жизни»*, а Платон писал: *«Гимнастика есть целительная часть медицины»* Не зря гласит восточная мудрость «У кого есть здоровье – у того есть надежда. У кого есть надежда – у того есть все».

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте, ведь 75% болезней взрослых заложены в детстве. Временем великих начал мы называем детство. Именно, в этот период жизни у ребенка закладываются основы здоровья, двигательной подготовленности, гармоничного физического развития. Неповторимы условия, в которых протекает жизнь детей в детском саду. Так различен опыт взрослых, занимающихся проблемами физического воспитания и сохранения здоровья. Где она самая верная дорога, ведущая к здоровью? И как к месту изречение древних: «Можно указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит от того, кто пойдет по нему».

При поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем. Мы не в состоянии повлиять на эту тенденцию, однако стараемся учитывать ее при организации образовательного процесса и жизнедеятельности детей в детском саду. Наш девиз: «Каждый день ребенка в детском саду должен быть наполнен для него радостным освоением мира движений». Состояние ребенка, его здоровье зависит от многих факторов, но поскольку ребенок в детском саду находится значительную часть времени, то задача всех работников детского сада – заботиться о его здоровье.

Прежде, чем начать целенаправленную работу по оздоровлению дошкольников, необходимо выявить состояние здоровья детей, уровень физической подготовленности, чтобы в дальнейшем разработать программу оздоровления, эффективную для каждого ребенка. Оздоровительная программа должна быть понятна не только педагогическому

персоналу, а самое главное – родителям и полностью отвечать их чаяниям. Реализация программы зависит от всех ее участников: работников детского сада, родителей и детей. Критерий эффективности оздоровительной программы – заболеваемость и уровень физической подготовленности.

За основу работы по оздоровлению дошкольников я взяла комплексную программу «Зеленый огонек здоровья» М. Ю. Картушиной. Опираясь на эту программу, на программу «Хочу быть здоровым»

Направленность программы «*Общая физическая подготовка*»: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования. В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

С точки зрения современного развития дошкольного образования программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Современная система оздоровительных методик известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик оздоровления гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации **Программы**, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения **программы** является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

### **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.

## **Цели и задачи программы «Общая физическая подготовка»:**

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня **здоровья** при одновременном развитии их умственных способностей.

### Задачи:

Укреплять функциональные системы организма.

Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

### **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.

### **Отличительные особенности программы:**

В программе применена комбинация методик:

-Методики, направленные на развитие органов дыхания:

Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева.

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох происходит самопроизвольно.

-Методики, направленные на коррекцию зрения:

Метод коррекции зрения В. Ф. Базарного заключается в том, что для активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций.

Метод улучшения зрения У. Бейтса и М Корбетт

Используются приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

-Методики, направленные на профилактику ОРЗ, на повышение резистентности организма:

Массаж биологически активных зон (*по А. А. Уманской*)

Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (*интерферон*).

Массаж пальцев.

По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Самомассаж по китайской методике Шиацу.

Точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Он улучшает питание тканей, терморегуляцию, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

-Методики, направленные на развитие речевого аппарата:

пальчиковые игры, логоритмика направлены на коррекцию речевых нарушений, совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации внимания и памяти.

-Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата:

Элементы хатха-йоги.

Хатха-йога – система воспитания здорового тела и здоровой психики. Используется часть упражнений хатха-йоги, направленных на улучшение осанки и развитие гибкости.

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки.

Общезначительное действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

-Методики, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей:

Ритмическая гимнастика одна из разновидностей оздоровительной гимнастики, Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.

*«Эффект Моцарта»* Проведение релаксации под музыку Моцарта помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное напряжение.

**Программа** предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Работа с родителями:

Познакомить родителей с подвижными играми, используемые в кружковой работе

Консультация *«Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»*

Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.

Оформление фотовыставки работы кружка

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.

Демонстрация видеofilmа о работе, проводимой в кружке

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Консультация на тему *«Как правильно дышать и сохранять осанку»*

Консультация *«Учим ребенка следить за своим здоровьем»*

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка *«Крепыш»*»

Познакомить родителей с результатами диагностики

Конкурс *«Нестандартное оборудование своими руками»*.

Возраст детей: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста

- количество детей – 10-12 детей

- возраст 5-6 лет

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих

медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения, 72 часа.

Формы занятий:

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Занятия – путешествия

Обучающие

Познавательные

Режим занятий:

-1 раза в неделю

- время проведения – 25- 30 минут

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.

### **Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.



Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**Показатели освоения программы:**

Используется методика экспресс-анализа и оценки детской деятельности (*О. А. Сафоновой*)

1 блок:

Челночный бег

Прыжок в длину с места

Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой

Гибкость (*наклон вперед сидя*)

Сила (*бросок набивного мяча*)

2 блок:

Умение объединяться с другими детьми в своих действиях;

Интерес к двигательной деятельности;

Знание подвижных игр;

Умение организации и самоорганизации в подвижной игре;

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (*измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки*)

Метод тестирования для выявления плоскостопия:

Осмотр ортопеда

отпечаток стопы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Оформление фотовыставки работы кружка

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в кружке.

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы:

Месяц Тема

сентябрь Береги свое здоровье

Октябрь Учимся правильно дышать

Ноябрь Правильная осанка

Декабрь Школа мяча

январь Зарядка для хвоста

Февраль В стране Шаромании

Март Волшебное кольцо

Апрель Я здоровье берегу сам себе я помогу

Май Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка

### **Содержание программы:**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

Общая физическая подготовка (*ОФП*).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (*ОРУ*).

Дыхательная гимнастика.

Корригирующая гимнастика.

Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты, ловкости.

Специальная физическая подготовка (*СФП*).

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость

Различные виды бега

Ритмическая гимнастика

Релаксационные упражнения

Различные виды подвижных игр

Занимательные разминки

Различные виды массажа

Пальчиковая гимнастика

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

Название раздела (*предмета, дисциплины, образовательной области*) учебного курса  
Материалы, оборудование Учебно-наглядные пособия

Образовательная область - физическое развитие

**Спортивное оборудование:** скамейки, обручи, мячи большие и маленькие, скакалки, мешочки с песком, теннисные мячи, координационные лесенки. Колонка, проектор, диски.

**Список литературы:**

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155;
- 3.Конвенция о правах ребенка, ратифицированная Российской Федерацией 15.09.1990г. ;
- 4.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы о СанПиН 2.4.1.3049-13;
- 5.Э. Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва, Издательский центр «Академия»2007;
- 6.М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Программа оздоровления дошкольников, Сфера, Москва 2007;
- 7.Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет  
Автор: Волошина Л. Н. Издательство: М. : АРКТИ Год: 2004
- 8.Н. И. Николаева «Школа мяча», Санкт-Петербург, Детство – Пресс, 2008;
9. Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- 10.О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», Москва, Просвещение, 2005;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236607

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025