

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
МОУ детский сад № 214  
Протокол № 1 от «28» августа 2022г.

Заведующий МОУ детский сад № 214

Утверждаю

С.В. Борисенкова

2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по развитию двигательных умений и навыков дошкольников  
«МИШУТКА»  
на 2022 – 2023 учебный год**



Руководитель :

Воспитатель

Высшей квалификационной категории

Борисова Елена Николаевна

Автор - составитель:

Борисова Елена Николаевна

педагог дополнительного образования

Волгоград 2022 г.

Содержание .....	2
1. Введение .....	3
2. Актуальность программы .....	4
3. Цель программы .....	4
4. Основные задачи .....	5
5. Возрастная направленность программы .....	5
6. Формы занятий и их продолжительность .....	5
7. Взаимодействие с родителями.....	6 - 7
8. Ожидаемый результат .....	8
9. Учебно –тематический план .....	9 - 15
10 . Список литературы .....	16

## Введение

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Н. М. Амосов

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Программа «Мишутка», имеет направленность в развитии двигательных умений и навыков дошкольников, разработана для занятий по дополнительному образованию.

По запросу родителей в МОУ было решено ввести дополнительные занятия по физической культуре. Упражнения для детей должны быть простыми и доступными для выполнения.

Данная программа разработана в соответствии:

Основной образовательной программой МОУ детского сада №214 Кировского района Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155).

Приказом МОиН РФ от 30.08.2013 №1014 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

Постановлением главного государственного врача РФ №32 от 27.10.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Постановлением главного врача РФ №28 от 28.09.20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

СанПиН 1.2. 3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасно-сти и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Письмо Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Профессиональным стандартом Педагога (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544н).

Программа определяет содержание и организацию образовательного, воспитательного процессов для детей дошкольного возраста (5-6 лет) и предусматривает их всестороннее развитие.

- Устав учреждения.

Методический материал для занятий с детьми прорабатывается и периодически повторяется, чтобы дети смогли уверенно использовать его. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа реализуется в работе кружка «Мишутка» в развитии двигательных умений и навыков дошкольников, Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 214 Кировского района Волгограда».

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, телефоны, планшеты, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Исходя из проведенного исследования, и была разработана данная программа.

#### **Актуальность программы**

Развитие двигательных умений и навыков дошкольников. Проблема профилактики заболеваний детей – коррекция плоскостопия, осанки, является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений Гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно

удается 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.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

-разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

-по данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

-родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год.

## **Цель программы**

Определена основная **цель**: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.

## **Задачи программы.**

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду занятий по дополнительному образованию кружка «Мишутка» и определены следующие **задачи**:

### ***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

### ***Образовательные***

1. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности дошкольников,
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### ***Воспитательные***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

## **Возрастная направленность**

Настоящая программа описывает курс развития двигательных умений и навыков , укрепления здоровья, приобщение детей дошкольного возраста 4-5 лет (средняя группа) к физической культуре. Занятия проводятся в соответствии с возрастом детей.

## **Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного возраста , не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой . Наполняемость группы - 10 человек.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

Смена места жительства.

Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.

Отстранение от занятий медицинским работником.

Пополнение новыми детьми.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-5 лет.

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятия зависит от возраста воспитанников: средняя группа - 25 минут. В неделю проводится по одному занятию во вторую половину дня, 28 занятий в год.

### **Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности (соответствия возрастным особенностям детей от простого к сложному)
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекается медицинский работник детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания, упражнения для коррекции осанки и плоскостопия и т. д.) .
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

Выявляются следующие группы родителей:

- 1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.
- 2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.
- 3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов и презентаций о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки , укреплению организма детей.

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-диагностика физического развития детей.

-анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

-открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**Учебно-тематический план работы**  
**Кружка «Мишутка»**  
 Развития двигательных умений и навыков дошкольников

<i>Месяц</i>	<i>Тема недели</i>	<i>Структура занятия</i>	<i>Работа с родителями</i>
<b>октябрь</b>	<u>1. Развитие двигательных умений и навыков дошкольников.</u> <u>«Что такое правильная осанка»</u> <u>Обучающее.</u>	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.
	<u>2. «Волшебные платочки»</u>	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. ОРУ (ходьба с разным положением рук и ног) 3. ОВД (упражнения с палочками) 4. Игра «Переложи платочек»	Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»
	<u>3. «Береги свое здоровье»</u>	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Консультация «С чего начать родителям»
	<u>4.»Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</u>	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Самолёты» 4. Релаксация «Ветер»	Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

ноябрь	<p><u>1. «Почему мы двигаемся?»</u> (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе</p>	<p>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»</p>	<p>Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.</p>
	<p><u>2. «Веселые матрешки»</u></p>	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «Матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»</p>	<p>Устный журнал с участием медицинской сестры.</p>
	<p><u>3. «По ниточке»</u></p>	<p>1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кто дальше прыгнет» с места 3. ходьба «По дорожке» 4. Упражнение на дыхание, втягивание живота «Дельфин»</p>	<p>Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.</p>
	<p><u>4. «Ловкие зверята»</u></p>	<p>1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение и.п. сидя «Поезд»</p>	<p>Пополнение папки-передвижки «Советы родителям»</p>
декабрь	<p><u>1. «Веселые танцоры»</u></p>	<p>1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. волшебные палочки, мячи» 4. Релаксация «Снег»</p>	<p>Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.</p>

	<u>2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</u>	1. Разминка «Гусь» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Платочки»	Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.
	<u>3. Закрепление правильной осанки</u>	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Самолёт» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	Дни открытых дверей. Просмотр занятий кружка «Мишутка»
	<u>4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»</u>	1. Упражнение «Встань правильно» 2. «Кошка». 3. Комплекс упражнений на дыхание (и.п. сидя). 4. Упражнение «Гусь»	Демонстрация презентации о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.
Январь	<u>1. «Зарядка для здоровья»</u>	1. Корректирующая гимнастика для стоп ног. 2. Переложить платок пальцами ног. 3. Упражнения для мышц ног. 4. Упражнение «Велосипед»	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
	<u>2. «Незнайка в стране здоровья»</u>	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

февраль	<p><u>1. Закрепление правильной осанки</u>  <i>Структура занятия</i>  <i>Работа с родителями</i>  Информационный блок на тему</p>	<p>1. Упражнение «Бег по кругу»  2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.  3. Упражнение в висячем положении.  4. Игра «Ходим в шляпах»</p>	<p>«Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»</p>
	<p><u>2. «Мы куклы»(с родителями)</u></p>	<p>1. Комплекс пластической гимнастики.  2. Ритмический танец «Куклы»  3. П/И «Ходим в шляпах»  4. Релаксация «Куклы отдыхают»</p>	<p>Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.</p>
	<p><u>3. «Мы танцоры»</u></p>	<p>1. Ножка вправо, влево ...»  2. Упражнения «Ножки мостик»  3. Упражнение «Нитка, иголка»  4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»</p>	<p>Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»</p>
	<p><u>4. «Путешествие в страну Мячей»</u></p>	<p>1. Упражнение «кати мяч»  2. Упражнения - массаж мячами  3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»  4. Релаксация «Шарик»</p>	<p>Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»</p>
март	<p><u>1. «Волшебный массаж»</u></p>	<p>1. П/И «Самолёты»  2. Прокати палочку стопой»  3. Самомассаж ног и стоп.  4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»</p>	<p>Консультация «Здоровые ножки»</p>

	<u>2. «У царя обезьян»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</li> <li>2. Упражнение «Пройди через болото»</li> <li>3. Упражнение в висе.</li> <li>4. упражнение «Переложи платок»</li> </ol>	Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»
	<u>3. «Отгадай загадки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Загадки»</li> <li>2. Упражнения с массажными мячами</li> <li>3. П/И «Заводные игрушки»</li> <li>4. Игра «Собери домик» (из кубиков)</li> </ol>	Оформление памятки «Десять советов родителям»
	<u>4. «Детский Старт .</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»</li> <li>2. Упражнение «Собери платочек» ( стопами)</li> <li>3. упражнения в парах</li> <li>4. Самомассаж «для стоп ног»</li> </ol>	Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
<b>Апрель</b>	<u>1. «Будь здоров»</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»</li> <li>2. Игра «Прокати мяч»</li> <li>3. Упражнения со скакалками.</li> </ol>	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

<p><u>2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</u></p>	<p>1. Упражнение «гимнастическая палка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжение. 4. П/И «Не урони»</p>	<p>Дни открытых дверей с просмотром работы кружка</p>
<p>3.«Старик Хоттабыч» (практическое занятие совместно с родителями)</p>	<p>1. Самомассаж стоп. 2. «Дорожка здоровья» 3. Танец «Утят» 4. Упражнения с массажными мячами. 5. Танец ножек «Матрешки» 6. Упражнение «Переложи платочки» 7. Упражнение «Рисуем ногами» 8. Релаксация «Спокойный сон»</p>	<p>Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Островок здоровья»</p>
<p><u>4. «Веселый колобок»</u></p>	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами.</p>	<p>Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»</p>

<b>Май</b>	<u>1. «Цирк зажигает огни»</u>	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление.	Помощь родителей в обновлении материала (платки, мячи)
	<u>2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</u>	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в виси. 3. П/И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»	Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»
	<u>3. открытое занятие «Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»</u>	Задания и конкурсы.	Оформить папку-передвижку с фотографиями..
	<u>4. Диагностика</u>	Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »	Познакомить родителей с результатами диагностики Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками». Подведение итогов конкурса «Нестандартное оборудование своими руками»

## Литература

1. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Издательство «Панорама», Волгоград, 2006.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
4. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
5. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
6. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. ТЦ «Учитель» Воронеж 2005.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.