

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №4»  
(структурное подразделение по адресу: ул. Комсомольская, д. 87)

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
30.08.2024

Утверждаю:  
Директор МКОУ «ЦО №4»  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Бирюкова  
приказ от 30.08.2024 № 18-АД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Игровая гимнастика»  
для детей 5-7 лет  
(срок реализации – 2 года)  
уровень: ознакомительный**

Составитель программы -  
педагог дополнительного образования  
Родионова Татьяна Николаевна

## **Структура программы:**

1. Пояснительная записка.
2. Сведения о программе.
3. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения.
4. Цель, задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория.
5. Организационно-педагогические условия.
6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.
7. Учебный план.
8. Содержание учебного плана.
9. Календарный учебный график.
10. Оценочные материалы.
11. Методические материалы.
12. Воспитательные компоненты.
13. Информационные ресурсы и литература.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена (разработана) в соответствии с законом 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", СанПиН 2.4.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом методических рекомендаций врачей ГУЗ «Ефремовская районная больница». Поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Игровая гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

## 2. Сведения о программе

**Актуальность программы «Игровая гимнастика»:** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все время.

**Отличительные особенности программы:** планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

## 3. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения

Объем программы: 72 учебных часа.

Срок освоения программы: 2 года.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Формы обучения и виды занятий:** очная форма обучения, групповые и индивидуальные учебные занятия, соревнования, эстафеты, подвижные игры.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения.**

1. По источнику знаний:

- словесный: беседа, объяснение, инструктирование.

- наглядный: демонстрация.

2. По характеру познавательной деятельности обучающихся:

- репродуктивный (повторение упражнений, выполненные по образцу);

- творческие задания – предусматривают составление комплексов простых упражнений связок.

#### **4. Цель и задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория**

**Цель программы:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

##### **Задачи:**

###### **1. Обучающие:**

- расширить у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнениях, и сохранении, и укреплении здоровья;

- научить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью.

###### **2. Развивающие:**

- развивать двигательные умения, навыки, физические качества обучающихся;

- развивать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании.

###### **3. Воспитывающие:**

- воспитывать у детей интерес к соревнованиям, как форме максимального проявления физических и психических возможностей;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

##### **Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение применять игры самостоятельно;

- развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

**В результате освоения программы дети должны уметь:**

- выполнять комплексы упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы пальчиковой и дыхательной гимнастики;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры.

**Целевая аудитория:** программа ориентирована на детей дошкольного возраста (5-7 лет). В каждой группе занимается 10-12 человек.

## **5. Организационно-педагогические условия**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Условия, при которых будет успешно реализовываться программа - оборудованный спортивный зал.**

**Оборудование зала:**

1. гимнастическая стенка;
2. ковер или индивидуальные коврики;
3. массажные дорожки;
4. приставные лесенки, доски;
5. мячи резиновые разных размеров;
6. мячи массажные (мячи-«ёжики»);
7. гимнастические мячи («хопы»);
8. набивные (ортопедические) мячи;
9. гимнастические палки;
10. обручи;
11. массажеры для ног;
12. мешочки с песком;
13. мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см);
14. дорожки со следочками.

**Дополнительное оборудование:**

1. акустическая система;
2. цифровой носитель с музыкальными треками.

## **Принципы, по которым будет работать учебная программа**

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы, правильного дыхания под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

### **2. Принцип наглядности.**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

### **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

### **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**Технологии:** на занятии используются личностно-ориентированные технологии, здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникативные, технологию взаимоконтроля.

## **Кадровое обеспечение программы:**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля**

**Формы аттестации:** контрольные упражнения, соревнования, тестирование.

Тестирование детей в начале каждого учебного года, в конце 1 полугодия и в конце каждого учебного года. Текущий контроль в течение всего учебного года. Диагностика и мониторинг знаний, умений и навыков детей в конце каждого учебного года. По уровню освоения программы результаты делятся на три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями; применяют теорию в практике; самостоятельно выполняют упражнения, знают правила подвижных игр.

Средний: овладели теоретическими знаниями; применяют теорию в практике; иногда забывают некоторые упражнения.

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями; нет самостоятельного применения теории в практике.

## 7. Учебный план

Название разделов и тем	Часы			Форма аттестации (контроля)
	Всего/1 год обучения/2 год обучения	Теория: всего/ 1 год обучения/2 год обучения	Практика: всего/1 год обучения/2 год обучения	
1.Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	14/7/7	2/1/1	12/6/6	Контрольные упражнения
2. Профилактика плоскостопия	14/7/7	2/1/1	12/6/6	Контрольные упражнения
3.Развитие мелких мышц лица и шеи	8/4/4	1/0,5/0,5	7/3,5/3,5	Контрольные упражнения
4.Развитие органов дыхания	12/6/6	1/0,5/0,5	11/5,5/5,5	Контрольные упражнения
5.Массаж и самомассаж	10/5/5	1/0,5/0,5	9/4,5/4,5	Контрольные упражнения
6. Игровой стретчинг	14/7/7	2/1/1	12/6/6	Соревнование
<b>ВСЕГО</b>	<b>72/36/36</b>	<b>9/4,5/4,5</b>	<b>63/31,5/31,5</b>	

## 8. Содержание учебного плана

### 1. Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

**Теория:** «Что такое осанка». Дать представление о правильной осанке.

**Практика:** Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Игровое упр. «Угадай, где правильно». П/и «Ель, елка, елочка».

**Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Береги свое здоровье». Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

**Практика:** Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

**Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Путешествие в страну спорта и Здоровья».

**Практика:** Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой). П/и «Теремок». Релаксация «Ветер».

**Теория:** «Почему мы двигаемся?». Дать понятие об опорно-двигательной системе.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».

**Теория:** «Веселые матрешки».

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактики плоскостопия. Комплекс «Матрешки». Игровое упр. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой».

**Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Ребята и зверята».

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранения осанки, легкий бег. Игровое упражнение.» Найди правильный след». Релаксация «Лес».

**Теория:** Закрепление правильной осанки.

**Практика:** Упражнение «Бег по кругу», Упражнения «Ровная спина». ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».

**Контроль:** Контрольные упражнения.

### 2.Профилактика плоскостопия.

**Теория:** «Что такое плоскостопие?». **Практика:** Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. Упражнение «Здоровые ножки». Игровое упр. «По ниточке». П/и «Кукушка». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Незнайка в стране здоровья». Разновидность ходьбы и бега.

**Практика:** Упражнения «Ровная спина». «Здоровые ножки». Самомассаж лица и шеи. Релаксация «Отдыхаем». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Вот так ножки». Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы). **Практика:** Комплекс статических упр. П/и «Обезьянки». Игра «Ровным кругом».

**Теория:** «Пойдем в поход». **Практика:** Упражнение «Встань правильно». ОРУ с мячами-массажерами. Двигательные загадки. Игровое упражнение «Найди правильный след». Релаксация «Лес». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Льдинки, ветер и мороз». **Практика:** Комплекс пластической гимнастики. Упражнения «Здоровые ножки». Игровое упр. «Зимушка-зима». П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Снег».

**Теория:** «Веселые танцоры». **Практика:** Упражнение «Бег по кругу». Игровое упр. «Кукла». П/и «Попляши и покружишь-самым ловким окажись». Релаксация «Снег». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Поможем Буратино». **Практика:** Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения с мячами-массажерами. Самомассаж спины и стоп. П/и «Найди себе место». Упражнение «Поможем Буратино тать красивым». **Контроль:** Контрольные упражнения.

### 3. Развитие мелких мышц лица и шеи.

**Теория:** «Ловкие зверята». **Практика:** Комплекс корригирующее гимнастики. Самомассаж шеи и лица (Плакса, тигренок, упрямые бараны). П/и. «Обезьянки». Упражнение для глаз «Теремок» Упр. «Подтяни живот». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Веселая мозаика». **Практика:** Комплекс упр. «Веселая маршировка». Самомассаж шеи и лица (солнышко дразнится, мы удивились, упрямые бараны). Упражнение для глаз «Теремок» Упражнение «Собери небоскреб (кубики собираем стопами). Релаксация «Шарик».

**Теория:** «Веселый колобок». **Практика:** Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». П/и «Колобок и звери». Упражнение для глаз «Лучик солнца». Самомассаж массажными мячиками. **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Гостя волшебница». **Практика:** Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица (Плакса, тигренок, упрямые бараны).

Упражнение для глаз «Буратино». Игровое упражнение «Куклы». П/и «Птицы и дождь». Релаксация «Море».

#### 4. Развитие органов дыхания.

**Теория:** «Учимся правильно дышать». Что такое дыхание. **Практика:** Упражнения (надуем шар, пила, шар лопнул). Упражнения с мячами. П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Пальцевая гимнастика. Релаксация «Шарик».

**Теория:** «Веселые насосы». **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания (сопелки, теплый выдох, насос). Игра «Прокати мяч», «Собери домик», используя мягкие модули. Релаксация «Шарик». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Ежики». **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания (сопелки, ветер, цветок). Гимнастика для глаз «Дождик». Комплекс ОБУ для укрепления мышечно-связочного аппарата. Игра в шарики и кольца.

**Теория:** «Носики-курносики». **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания (пловец, ветер, цветок, мельница). Самомассаж шеи и лица «Плакса». Упражнения со скакалкой. Релаксация «Зернышко». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Веселый ветерок». **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания (ветер, насос, лес шумит). Самомассаж шеи и лица (солнышко дразнится, мы удивились, упрямые бараны). ОРУ (с гимнастической палкой). Релаксация «Лес». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Будь здоров!». **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания (тряпичная кукла, молоток, ножницы). Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица (плакса, тигренок). Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают друг другу материалы (выражение лица и позы): тяжелое ведро, легкую кисточку и т.д. Релаксация «Спокойный сон». **Контроль:** Контрольные упражнения.

#### 5. Массаж и самомассаж.

**Теория:** «Понятие массаж и самомассаж». **Практика:** Самомассаж шеи и лица (плакса, тигренок). ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».

**Теория:** «Птички-невелички». **Практика:** Массаж кистей рук. Ходьба по

дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Игра «Совушка- сова». Релаксация «Лес». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Солнечный зайчик». **Практика:** Массаж ушных раковин. Упражнение для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток». Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром.

**Теория:** «Воробьи- прыгуны». **Практика:** Массаж кистей и пальцев рук. Упражнение при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения для дыхания (ветер, сопелки). Упражнение с массажными мячами. Релаксация «Спокойный сон». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Бельчата». **Практика:** Массаж лица и шеи. Самомассаж стоп. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнения с обручами. Релаксация «Весна».

#### 6.Игровой стретчинг.

**Теория:** «Цветочная страна». **Практика:** Ходьба с различным выполнением заданий. Самомассаж лица и шеи. Игра «Море волнуется». Упражнение «Колючая трава». Релаксация «Понюхаем цветочки».

**Теория:** «Сказочная поляна». **Практика:** Упражнения на развитие равновесия «Пройди и не урони». Упражнение. «Веселая скакалка» Упражнения с мячом (подбрасывать вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой). Игра «Бездомный заяц». **Контроль:** Контрольные упражнения.

**Теория:** «Мой веселый звонкий мяч». Овладеть техникой игры с мячом. **Практика:** ОРУ при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игра «Горячая картошка».

**Теория:** «Будь здоровым и сильным.» **Практика:** Игровые упражнения для тренировки дыхания. Игра «Прокати мяч». П/и «Пройди не урони». Веселая эстафета. **Контроль:** Соревнование.

**Теория:** «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». **Практика:** Упражнение «Переложи бусины», рисуем ногами». Упражнение «Веселая скакалка». Игра «У медведя во бору».

**Теория:** «Ловкие, быстрые, веселые». **Практика:** Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Самомассаж «Рисунок на спине». Игра «Третий лишний».

**Теория:** «Любим бегать и играть». **Практика:** Игра «Мышеловка»,

«Картошка». Эстафета. **Контроль:** Соревнование.

### 9. Календарный учебный график

1. Продолжительность одного учебного года – 36 учебных недель.
2. Количество учебных дней за два учебных года – 72.
3. Дата начала занятий первый год обучения - 01.09.2024.
4. Дата окончания занятий первый год обучения - 31.05.2025.
5. Дата начала занятий второй год обучения – 01.09.2025.
6. Дата окончания занятий второй год обучения – 31.05.2026.

### 10. Оценочные материалы

Название теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	м4-7;д7-10	5-8;8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	Мальч.25-35 дев.30-40	35-42;45-60

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый.

Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова).

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова).

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

## 11. Методические материалы

- Карточка игр.
- Разработки для пальчиковой гимнастики.
- Подборка комплекса для самомассажа.

## 12. Воспитательные компоненты

сентябрь	Игра «Давайте познакомимся!». Беседа «Правила безопасности на занятии».
октябрь	Фотовыставка «Спорт в моей семье».
ноябрь	Беседа «Правила безопасности в время ледоста и при гололеде». Веселая эстафета «Я и мама – мы спортсмены»
декабрь	Игровая программа «Новый год уворот»
февраль	Беседа и фотовыставка «Мой папа в армии служил». Эстафета «Папа и я».
март	Беседа-игра о здоровом питании «Витаминка- фруктовая разминка»
апрель	Акция: «Поможем птицам» (сбор корма для птиц)
май	Беседа о детях-героях Великой отечественной войны «Гордимся и поклоняемся их подвигу». Беседа на тему «Безопасное лето».

## 13. Информационные компоненты и литература

### Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.