

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 113 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 113  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 19.12.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 380/1 от 19.12.2024 г.  
И. о. заведующего ГБДОУ детский сад № 113  
Невского района Санкт-Петербурга  
Крючкова В.Н.



Крючкова Вероника  
Николаевна

Подписан(а) в должности: Крючкова Вероника Николаевна  
DN: cn=ru, o=Санкт-Петербург, distinguishedName=Исполняющий обязанности  
педагогического совета государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад №113  
комбинированного вида неевского района Санкт-Петербурга,  
serialNumber=4187241163, email=2026@1372005, email=881813092@yandex.ru, o=  
Государство Российское, ou=Невский район, ou=Крючкова Вероника Николаевна  
Описание: Я являюсь автором этого документа  
Распечатано:  
Дата: 2025.02.07 11:27:25+0300  
Full PDF Reader Version: 2024.1.0

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Здоровейка»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет

*Разработчик: Папаян Екатерина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

<b>Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы</b>	
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Адресат</b>	Дети дошкольного возраста 6-7 лет
<b>Актуальность</b>	<p>Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно -двигательный аппарат, мышечный корсет.</p> <p>Фитнес даёт здоровье, силу, ловкость, укрепляет иммунитет, помогает в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства ритма и баланса тела; приобретению правильной осанки; развитию и улучшению гибкости.</p> <p>Актуальность программы базируется на социальном заказе общества (детей и родителей (законных представителей)).</p>
<b>Отличительные особенности</b>	<p>Отличительной особенностью программы является то, что программа составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. В программу вошли игровой стретчинг, танцевальная аэробика "Зумба", силовые упражнения, комплексы дыхательной и суставной гимнастики.</p>
<b>Уровень освоения</b>	Общекультурный
<b>Объем и срок освоения</b>	<p>1 учебный год (с октября по май)</p> <p>Занятия проводятся 1 раз в неделю</p> <p>Продолжительность 1 академического часа для обучающихся 6-7 лет – 30 минут</p>
<b>Цель</b>	Укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника.
<b>Задачи</b>	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать правильной технике выполнения упражнений и движений в танце;</li> <li>- обучать правильной технике выполнения прыжков;</li> </ul>

	<p>- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приемам стретчинга, дыхательной и суставной гимнастики.</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать умственному развитию ребенка, развивать психические процессы (внимание, память, мышление);</li> <li>- развивать основные физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация);</li> <li>- формировать правильную осанку, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и общей физической подготовки (далее офп);</li> <li>- способствовать развитию чувства ритма, слуха;</li> <li>- развивать двигательные способности детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;</li> <li>- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</li> <li>- улучшать музыкальную и двигательную память детей;</li> <li>- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;</li> <li>- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;</li> <li>- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям.</li> </ul>
<p><b>Планируемые результаты освоения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у детей сформирована правильная осанка;</li> <li>- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;</li> <li>- сформирован интерес к собственным достижениям;</li> <li>- сформирована мотивация здорового образа жизни.</li> <li>- умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;</li> <li>- умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);</li> <li>- освоили составные элементы движений;</li> <li>- владеют новыми комбинациями движений;</li> <li>- принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;</li> <li>- знают, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);</li> <li>- выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики;</li> <li>- соблюдают красоту и грациозность при выполнении танцевальных движений под музыку.</li> <li>- выполняют движения ритмично и выразительно</li> </ul>
<p><b>Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы</b></p>	
<p><b>Язык реализации</b></p>	<p>Государственный язык Российской Федерации</p>
<p><b>Форма обучения</b></p>	<p>Очная</p>
<p><b>Особенности реализации</b></p>	<p>Модульный принцип представления содержания дополнительной общеобразовательной программы и построения учебных планов с учетом особенностей организации образовательного процесса для</p>

	детей дошкольного возраста 6-7 лет с учетом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей.
<b>Условия набора и формирования групп</b>	Одновозрастная Дети 6-7 лет независимо от их способностей и умений
<b>Форма организации и проведения занятий</b>	Традиционная форма организации и проведения занятий. Малые группы (до 9 человек). Организация деятельности детей групповая.
<b>Материально-техническое оснащение</b>	Гимнастические скамейки, маты, мишени, лестницы, мячи, скакалки, обручи, конусы, канаты, гимнастические доски, кегли, гантели, флаги, гимнастические палки, палки регулировщика, ведра, ящики, корзины, стол, парты, стулья, доска, стеллаж, шкаф, доска для информации
<b>Кадровое обеспечение</b>	Воспитатель с переподготовкой на педагога дополнительного образования

**Учебный план  
1 года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество Учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Базовые упражнения	4	0,5	0,5	- диагностика двигательных умений и навыков на начало учебного года
2	Раздел № 1 " Игровой стретчинг"	4	0,5	0,5	наблюдение за деятельностью воспитанников, а также с помощью тестовых и игровых заданий по изучаемым разделам
3	Раздел № 2 "Детская Зумба"	4	0,5	0,5	наблюдение за деятельностью воспитанников, а также с помощью тестовых и игровых заданий по изучаемым разделам
4	Раздел № 3 " Оздоровительная гимнастика, силовые упражнения"	4	0,5	0,5	наблюдение за деятельностью воспитанников, а также с помощью тестовых и игровых заданий по изучаемым разделам
5	Раздел № 4 "Дыхательные упражнения"	4	0,5	0,5	наблюдение за деятельностью воспитанников, а также с помощью тестовых и игровых заданий по изучаемым разделам
6	Раздел № 5 "Тематические игровые занятия (игры - тренинги)"	4	0,5	0,5	- диагностика двигательных умений и навыков на конец учебного года - открытое занятие
8	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

**УТВЕРЖДЕН:**  
Приказ № 380/1 от .19.12.2024 г.  
и. о. Заведующего ГБДОУ детский сад № 113  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Крючкова В.Н

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Здоровейка»**  
**на 2024 -2025 учебный год**

<b>Год обучения, группа</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения, подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	май	24	24	24	1 раз в неделю 1 академи- ческий час (30 минут)

## Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Здоровейка»

### Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Программа составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

В программу вошли игровой стретчинг, танцевальная аэробика "Зумба", силовые упражнения, комплексы дыхательной и суставной гимнастики.

Танцевальный фитнес может сформировать у ребенка необходимые навыки и развить те качества, которые позволят с легкостью и уверенностью адаптироваться в социуме и в последующем получать удовольствие от занятий физической культурой.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап - обучение упражнению;
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап совершенствования упражнения и закрепления;

Чтобы учебный процесс у обучающихся был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка – дошкольного возраста - игра.

Используются игровые упражнения, имитационные движения, подвижные игры.

**Цель:** Укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- обучать правильной технике выполнения упражнений и движений в танце;
- обучать правильной технике выполнения прыжков;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам стретчинга, дыхательной и суставной гимнастики

##### Развивающие:

- способствовать умственному развитию ребенка, развивать психические процессы (внимание, память, мышление);
- развивать основные физические качества (сила, гибкость выносливость, быстрота, координация);
- формировать правильную осанку, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и общей физической подготовки (далее офп);
- способствовать развитию чувства ритма, слуха;
- развивать двигательные способности детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

##### Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие. Активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям.

## Содержание программы 1 года обучения

### Название темы:

#### Вводное занятие. Техника безопасности. Базовые упражнения

**Теория:** знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, тестирование двигательной готовности. Обучить принципу круговой тренировки, базовых силовых упражнений; основных танцевальных движений ног, рук в танцевальном фитнесе "Зумба", обучение принципам дыхательной и суставной гимнастики.

**Практика:** учимся выполнять базовые силовые упражнения в круговой тренировке, учимся выполнять дыхательные упражнения, суставную гимнастику, танцевальные движения под музыку.

### Раздел 1. "Игровой стретчинг"

#### Название темы:

- «Ленивая кошечка»
- «Задуй свечу»
- «Злюка успокоилась»
- «Рот на замочке»
- «Лошадки»
- «Слон»

**Теория:** давать словесные указания к выполнению каждого упражнения

**Практика:** выполнять упражнения в игровой форме под музыку

### Раздел 2. "Детская Зумба"

#### Название темы:

- Широкие и мелкие шаги, с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперед - назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперед - назад и в бок
- Шаги вперед - назад
- Шаг с выпадами и движениями рук
- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо - влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса
- Базовые шаги и фигуры сальса, меренге, кумбия, реггетон
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

**Теория:** давать словесные указания к выполнению каждого упражнения, объяснять движение танца, откуда оно произошло, (страна), проводить аналогию и примеры, как выполнять; развивать гибкость, чувство ритма, слуха.

**Практика:** повторять движения под музыку вместе с педагогом и без него

### Раздел 3 "Оздоровительная гимнастика, силовые упражнения"

#### Название темы:

- Шагом марш
- Кто там?
- Силачи
- Маятник
- Наклонись до пола
- Приседания

- Прыжки
- Лыжники
- Прогнись
- Самолет
- Хлопок
- Кулачки
- Птичка
- Лодочка
- Пловец
- Кошечка
- Мах ногой назад
- Посмотри на стопы
- Посмотри на ножки
- Потянись руками вперед
- Достань колено
- Мячик
- Шаги
- Клубочек
- Велосипед
- Ногу вверх
- Ноги прямо
- Ножницы вертикальные, горизонтальные
- Подъемный кран, садись – ложись
- Приседания
- Отжимания
- Прыжки
- Подъемы колен
- Шаг с захлестом

**Теория:** давать словесные указания к выполнению каждого упражнения, развивать основные физические качества

**Практика:** повторять движения под музыку вместе с педагогом и без него

#### Раздел 4 "Дыхательные упражнения"

- Ветер – ветерок – буря
- Листочки
- Вдыхаем аромат леса
- Ветерок кружит листочки
- Ветерок качает листок
- Пыхтит кастрюля
- Чайник со свистком
- Каша кипит
- Пьем сок через трубочку
- Кипит чайник

**Теория:** познакомить с методикой выполнения дыхательных упражнений, давать словесные указания к выполнению каждого упражнения,

**Практика:** выполнять дыхательные упражнения в соответствии с методикой

#### Раздел 5 "Тематические игровые занятия (игры – тренинги)"

**Название темы:**

- Магазин игрушек
- Мост дружбы

- Буква по воздуху
- Буква - хоровод
- Волшебная палочка
- Неиспорченный телефон
- Летает - не летает
- Рассказ о том, что вижу
- Руки - ноги
- Заводные человечки
- На 5 органов чувств
- Ловить зверушку
- Тело в деле
- Фраза с заданными словами

**Теория:** давать словесные указания к выполнению каждой игры; развивать память, мышление, внимание, двигательную активность

**Практика:** выполнять задания в соответствии с правилами игры

### Раздел 5 "Релаксация + суставная гимнастика"

**Название темы:**

- Ленивая кошечка
- Задуй свечу
- Злюка успокоилась
- Рот на замочке
- Любопытная Варвара
- Лимон
- Пара
- Вибрация
- Палуба
- Лошадки
- Слон
- Птички
- Бубенчик
- Замедленное движение
- Летний денёк
- Тишина

**Теория:** давать словесные указания к выполнению каждого упражнения, объяснять принципы дыхательной и суставной гимнастики, на примерах

**Практика:** выполнить упражнение, повторяя движения за педагогом и без него

### Распределение учебной нагрузки на одном занятии

№	Содержание	Количество минут
1	Разминочная часть	3-4 мин.
2	Теоретическая часть	4-5 мин.
3	Дыхательные упражнения	1 мин.
4	Оздоровительная гимнастика	3-4 мин.
5	Силовые упражнения	5-6 мин.
6	Детская «Зумба»	5-6 мин.
7	Игры - тренировки, подвижные игры	5-6 мин.
8	Стретчинг, релаксационные упражнения	3-4 мин.
9	<b>ИТОГО</b>	<b>30 мин.</b>

## Планируемые результаты 1 года обучения

### Предметные

- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- освоили составные элементы движений;
- владеют новыми комбинациями движений;
- принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- умеют правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики;
- соблюдают красоту и грациозность при выполнении танцевальных движений под музыку.
- выполняют движения ритмично и выразительно.

### Метапредметные

- умеют планировать свои действия в соответствии с поставленной педагогом задачей;
- умеют активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умеют находить ошибки при неправильном выполнении упражнений

### Личностные

- сформирована мотивация здорового образа жизни;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирован интерес к занятию фитнесом;
- научились проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Раздел программы	Тема занятия	Краткое содержание занятия
1	октябрь-ноябрь	Вводное занятие	Вводное занятие. Техника безопасности. Базовые упражнения	Знакомство. Объяснение техники безопасности на занятии. Принцип круговой тренировки, дыхательной, суставной гимнастики, знакомство с танцевальным фитнесом Зумба
2	декабрь-январь	Раздел 1-5	1.Такая заводная 2.Принципы и правильное выполнение упражнений 3.Ветер-ветерок-буря 4.Силачи 5.Приседания 6.Широкие и мелкие шаги, сальса 7.Буква хоровод 8.Ленивая кошечка	1.Разминка музыкальная 2.Теория 3.Дыхательное упражнение 4.Оздоровительная гимнастика 5.Силовые упражнения 6.Зумба 7.Игра 8.Стретчинг Формировать двигательные навыки и развивать физические качества, словесное объяснение каждого упражнения.
3	февраль-март	Раздел 1-5	1.Такая заводная 2.Принципы и правильное выполнение упражнений 3.Листочки 4.Шагом марш 5.Отжимания 6.Шаги с разворотом, кумбия 7.Буква по воздуху 8.Задуй свечу	1.Разминка музыкальная 2.Теория 3.Дыхательное упражнение 4.Оздоровительная гимнастика 5.Силовые упражнения 6.Зумба 7.Игра 8.Стретчинг Формировать двигательные навыки и развивать физические качества, словесное объяснение каждого упражнения.
4	апрель	Раздел 1-5	1.Такая заводная 2.Принципы и правильное выполнение упражнений 3.Вдыхаем аромат леса 4.Кто там 5.Прыжки 6.Шаги с выпадом ноги вперед, меренге 7.Мост дружбы 8.Злючка успокоилась	1.Разминка музыкальная 2.Теория 3.Дыхательное упражнение 4.Оздоровительная гимнастика 5.Силовые упражнения 6.Зумба 7.Игра 8.Стретчинг Формировать двигательные навыки и развивать физические качества, словесное объяснение каждого упражнения.
5	май	Раздел 1-5	1.Такая заводная 2.Принципы и правильное выполнение упражнений 3.Ветерок кружит листочки 4.Силачи 5.Планка 6.шаги с хлопками, наклоны, реггетон 7. Магазин игрушек 8.Рот на замочек	1.Разминка музыкальная 2.Теория 3.Дыхательное упражнение 4.Оздоровительная гимнастика 5.Силовые упражнения 6.Зумба 7.Игра 8.Стретчинг Формировать двигательные навыки и развивать физические качества, словесное объяснение каждого упражнения.

## Информационные источники

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

## Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М: ТЦ Сфера, 2008.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М. -2008.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Просвещение. -2003.
4. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2008.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М. Просвещение. -2006.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.Просвещение. -2007.
8. Козырева О.В. Упражнения с большими ортопедическими мячами. // Обруч.-2000.- №1
9. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007. – 105с.
10. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. С-П., 2014.- 105с
11. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы/Автор составитель О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
12. Т.В. Хабарова. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма».-Сыктывкар: КРИОи ПК, 2003. – 196с.
13. А. А. Потапчук, М.Д.Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
14. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. «Помогите ребёнку стать сильным и ловим». Пособие для родителей и воспитателей детских садов

## Список рекомендованной литературы для обучающихся

1. Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плыёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка ( отрывки ). – М., 1988.
8. Стрельцова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984

## Оценочные материалы

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной, познавательной, физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает отличное знание практического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной, познавательной, физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной, физкультурно-спортивной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает недостаточное знание практического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### Диагностики (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения общеобразовательной программы «Здоровейка»

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### Периодичность проведения педагогической диагностики

- на начальном этапе освоения ребёнком Программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика);
- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год – октябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы. Во время проведения диагностики ребёнок выполняет тестовые задания, заполняется диагностический лист.

Результаты выполнения тестовых заданий ребёнком обрабатываются с использованием таблицы оценки результатов, в которую записываются баллы, набранные ребёнком в ходе диагностики.

