

Управление образования администрации муниципального образования
Юрьев – Польский район
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Родничок» комбинированного вида»

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «детский сад №2»
«30» августа 2024 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Арбузова О.Н./
Заведующий МБДОУ
«детский сад №2»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Малыши крепыши»**

Направленность – физкультурно - спортивная
Уровень сложности - базовый
Возраст обучающихся – 5 – 7 лет
Срок реализации – 1 года

Составитель программы: Кобешева О.В.
инструктор по физической культуре

г. Юрьев-Польский, 2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши крепыши»
Территория	Владимирская область, г. Юрьев - Польский
Учредитель	Управление образования администрации муниципального образования Юрьев-Польский район Владимирская область
Учреждение исполнитель	МБДОУ «Детский сад №2»
Автор составитель программы	Кобешева О.В. инструктор по физической культуре
Цель программы	Содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.
Задачи программы	
Направленность программы	физкультурно - спортивная
Участники программы	Педагог, воспитанники ДОУ
Срок реализации	1 год
Планируемые результаты освоения Программы	Ожидаемые результаты. Требования к уровню подготовки занимающихся на конец года: Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы. Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога

	спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. <i>Личностные качества:</i> Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение. Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.
--	--

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка**
- 1.2. Цель и задачи Программы**
- 1.3 Содержание программы**
- 1.4 Планируемые результаты реализации Программы**

II. Комплекс организационно педагогических условий.

- 2.1 Календарный учебный график**
- 2.2 Условия реализации программы**
- 2.3 Формы аттестации**
- 2.4 Оценочные материалы**
- 2.5 Методические материалы**
- 2.6 Список используемой литературы.**

Приложение 1 Описание игр используемых на занятиях

Приложение 2 Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы

Приложение 3 Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши крепыши» отнесена к программам физкультурно – спортивной направленности.

1.1.2 Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Малыши крепыши» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025года».
- Концепция духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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».

В ее основу легли следующие программы и технологии:

федеральная образовательная программа дошкольного образования

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Парциальной программы физического развития детей 5–7 лет «Малыши-крепыши» Бережновой О.В., Бойко В.В.

1.1.3. Своевременность программы

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что программа включает современное, нетрадиционное оборудование, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Большое внимание на занятиях уделяется развитию координации, двигательной активности, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Занятия с данным оборудованием — это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

1.1.5 Адресат программы

Адресат программы – не только ребята, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность, в возрасте от 5 до 7 лет, Обучение производится в малых группах. Состав групп постоянен.

Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

1.1.6. Сроки и объём реализации

Занятия в кружке «Малыши крепыши» проводятся в двух возрастных группах: 1 группа – дети 5-6 лет. 2 группа – дети 6-7 лет.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В сентябре и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 1 группа – 25 минут, 2 группа – 30 минут.

Сроки и объём реализации освоения программы определяются содержанием программы и обеспечивают достижение планируемых результатов при режиме занятий:

Группа	Срок реализации	Объём ПОУ (кол-во занятий/минут)		
		В неделю	В месяц	В год
Группа для детей 5 – 6 лет	С 01.10 по 30.06	1/ 25 мин.	4/ 100 мин.	36/900мин. в зависимости от календарного планирования занятий.
Группа для детей 6 – 7 лет	С 01.10 по 31.05	1/ 30 мин.	4/ 120 мин.	32/960мин. в зависимости от календарного планирования занятий.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.1.7 Уровень программы – базовый

1.1.8 Форма обучения

Программа предусматривает **очную** форму обучения, включает в себя 36 часов году образовательной деятельности. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с индивидуальным подходом. Формы проведения занятия - беседа, практическое занятие.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Методика обучения конструированию опирается на общепедагогические принципы, соответствующие ряду основных принципов, заложенных в Конвенции ООН о правах ребенка, ФГОС ДО:

- 1) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- 2) включение в занятие игровых приёмов;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей;
- 5) возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития воспитанников).

Обучение производится в малых группах. Состав групп постоянен.

1.1.9. Режим занятий, периодичность и продолжительность

Рабочая программа реализуется в очной форме, предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 9 месяцев.

Режим кружковой работы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Основной формой реализации программы является образовательное мероприятие (занятие). Для детей пяти – семи лет образовательная часть составляет 1 академический час в неделю. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие - праздничные дни.

Объём программы – 36 ак. часа.

Количество детей, обучающихся в кружке – не более 20 чел. Состав группы – постоянный.

1.2 Цели и задачи

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

1.3 Содержание программы.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2
«Родничок» комбинированного вида»

Принято
решением педагогического совета
Протокол от _____ № _____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «детский сад №2»
Арбузова О.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Малыши - крепыши»

№	Разделы программы	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Теоретическая подготовка	8	8
2	Практические занятия	25	21
3	Исследование физического развития и здоровья детей	2	2
4	Участие в соревнованиях, выполнение норм ГТО	1	1
	И Т О Г О	36 часов	32 часа

Учебно-тематический план (для детей 5-6 лет)

№ п/ п	Тема	Кол-во ак. часов (25 мин.)	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
	Октябрь				
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Исследование физического развития и здоровья детей.	1	0,5	0,5	Беседа, Наблюдени е
2	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	-	1	Наблюдени е
3	«Береги свое здоровье»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Ноябрь				
5	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
6	«Веселые матрешки»	1	0,5	0,5	Наблюдени

					е
7	«По ниточке»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
8	«Ловкие зверята»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Декабрь				
9	«Зарядка для хвоста»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
10	«Вот так ножки»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
11	«Ребята и зверята»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
12	«Пойдем в поход»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Январь				
13	«Льдинки, ветер и мороз»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
14	«Веселые танцоры»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
15	«Мы куклы»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
16	«Отгадай загадки»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Февраль				
17	«Поможем Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
18	«Поможем Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
19	«Мальвина и Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
20	«Мальвина и Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Март				
21	«Незнайка в стране здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
22	«Незнайка в стране здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
23	«Веселая мозаика»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
24	«Веселая мозаика»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Апрель				
25	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
26	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдени

					е
27	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
28	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Май				
29	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
30	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
31	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
32	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Июнь				
33	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
34	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
35	«Вот чему мы научились» Исследование физического развития и здоровья детей.	2	1	1	Наблюдени е
	ИТОГО	36	17,5	18,5	

Учебно-тематический план (для детей 6 – 7 лет)

№ п/ п	Тема	Кол-во ак. часов (30 мин.)	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
	Октябрь				
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Исследование физического развития и здоровья детей.	1	0,5	0,5	Наблюдени е
2	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	0,5	0,5	Наблюдени е
3	«Береги свое здоровье»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
	Ноябрь				
5	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдени е
6	«Веселые матрешки»	1	0,5	0,5	Наблюдени е

7	«По ниточке»	1	0,5	0,5	Наблюдение
8	«Ловкие зверята»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Декабрь				
9	«Зарядка для хвоста»	1	0,5	0,5	Наблюдение
10	«Вот так ножки»	1	0,5	0,5	Наблюдение
11	«Ребята и зверята»	1	0,5	0,5	Наблюдение
12	«Пойдем в поход»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Январь				
13	«Льдинки, ветер и мороз»	1	0,5	0,5	Наблюдение
14	«Веселые танцоры»	1	0,5	0,5	Наблюдение
15	«Мы куклы»	1	0,5	0,5	Наблюдение
16	«Отгадай загадки»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Февраль				
17	«Поможем Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдение
18	«Поможем Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдение
19	«Мальвина и Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдение
20	«Мальвина и Буратино»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Март				
21	«Незнайка в стране здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдение
22	«Незнайка в стране здоровья»	1	0,5	0,5	Наблюдение
23	«Веселая мозаика»	1	0,5	0,5	Наблюдение
24	«Веселая мозаика»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Апрель				
25	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдение
26	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдение

27	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдение
28	«Будь здоров!»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Май				
29	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдение
30	«Спортландия»	1	0,5	0,5	Наблюдение
31	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1	0,5	0,5	Наблюдение
32	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	ИТОГО	32	16	16	

Содержание программы по разделам.

№	№ Раздел учебной программы	Содержание программы
1	1 Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.
2	2 Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др.
3	3 Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П

	расслабления мышц и укрепления нервной системы	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме
4	4 Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната
5	5 Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера	1)«Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2)«Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.
2	2 Аутогенная тренировка, релаксация	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах
3	3 Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов
4	4 Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)экспресс анализ Сафоновой О.А.	Мониторинг

Содержание программы «Малыши - крепыши» для 1-ой группы (дети 5-6 лет).

№ занятия	Месяц	Теория	Практика	Оборудование и инвентарь
1	октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.
2		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.
3		Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка.
4		Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки.

5		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка
6	ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
7.		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
8		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат

9		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
10	декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
11.		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
12.		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

13		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
14	январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
15.		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
16		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

17		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
18	февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка
19.		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
20		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка

21		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,
22	март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
23		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
24		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.

25		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
26	апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
27		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
28		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

29		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
30		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
31	май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
32		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

33		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
34	июнь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
35		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	
36		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	

Содержание программы «Малыши - крепыши» для 2-ой группы (дети 6-7 лет).

№ зан	Мес яц	Теория	Практика	Оборудование и инвентарь
-------	-----------	--------	----------	-----------------------------

Я- тия				
1	октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.
2		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.
3		Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка
4		Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
5		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка

6	ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
7		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
8		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
9		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

10	декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
11		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
12		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
13		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

14	январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
15		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
16		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
17		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки

18	февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка
19		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
20		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка
21		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,

22	март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
23		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
24		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
25		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

26	апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
27		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
28		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
29		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

30	май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
31		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	,
32		Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	

Упражнения и игры, используемые в программе см. в **Приложении**

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся на конец года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Труdolюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Содержание	Первый год обучения старшая группа (5 – 6 лет)	Второй год обучения подготовительная группа (6 - 7 лет)
Начало учебного года	01.10.	01.10.
Окончание учебного года	30.06	31.05.
Продолжительность учебного года, всего в том числе	36 недели	32 недели
1 полугодие	13	13
2 полугодие	23	19
Продолжительность недели	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной	25 мин.	30 мин.

нагрузки		
Сроки проведения мониторинга	Октябрь 1-2 недели Июнь 3-4 недели	Октябрь 1-2 недели Май 3-4 недели

2.2 Условия реализации программы

1.2.1 Материально – техническое и информационное обеспечение

Характеристика помещения.

Для реализации Программы в МБДОУ «детский сад №2» имеется отдельное помещение. Спортивный зал (совмещенный с музыкальным залом) соответствует санитарно – гигиеническим требованиям.

Материально – техническое и информационное обеспечение

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

- картотека комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- картотека подвижных игр.
- магнитофон;
- Компьютерная техника:
 - ноутбук;
 - мультимедийный проектор;
 - видеофильмы, аудиозаписи.
 - CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
 - флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)

	Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:	
1	Гимнастические скамейки	2
2	Стульчики	По количеству детей
3	Гимнастическая стенка	1
4	Наклонная доска	1
5	Мячи	26
6	Гимнастические палки	26
7	Плоские кольца	15
8	Обручи	26
9	Скакалки	15
10	Мешочки с песком	26
11	Гантельки	26
12	Фитболы	10
13	Кегли	15
14	Дуги	10
15	Мячики-ежики	15
16	Массажные дорожки и коврики	5

17	Гимнастические маты	2
	Нестандартное оборудование (платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.)	
	Информационное обеспечение	
	Наглядные пособия по темам.	
	Рисунки, схемы, эскизы	
	Подборка аудио записей с музыкой для занятий	

Материально - технические условия соответствуют санитарно - гигиеническим требованиям и нормам пожарной безопасности.

1.2.2 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию Программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое профессиональное образование.

2.3 Формы аттестации

Формы контроля и подведения итогов реализации результатов:

- наблюдение;
- открытые мероприятия
- мониторинг степени удовлетворённости родителей работой объединений дополнительного образования;
- мониторинг участия в смотрах, различных конкурсах совместно с родителями;
- творческий отчёт педагога о работе по программе.
-

2.4 Оценочные материалы

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский осмотр врачами специалистами.
- выявление уровня физической подготовленности экспресс анализ детской деятельности по Сафоновой О.А.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги

(подвижность позвоночника вправо, влево)	3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад.
--	---

Медицинский осмотр врачами специалистами.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить ежегодный медицинский осмотр врачами специалистами.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с врачами специалистами. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. **Визуальная оценка** – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. **Оценка отпечатка стоп** – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Выявление уровня физической подготовленности экспресс анализ детской деятельности по Сафоновой О.А.

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 5—7 лет составляют два взаимосвязанных блока:

- 1) овладение основными движениями и физическими качествами;
- 2) умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Первый блок физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности

1. Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)

Пол	5	6	7
М	12,7	11,5	10,5
Д	13,0	12,1	11,0

2. Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

Пол	5	6	7
М	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
Д	66,0—94,0	77,6— 99,6	86,0—123,0

3. Метание на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания

Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой — впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	5	6	7
М	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Д	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	5	6	7
М	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Д	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

4. Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

5. Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г.Юрко)

Пол	5	6	7
М	187—270	221—303	242—360
Д	138—221	156—256	193—361

ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре — октябре, апреле — мае.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл. Все показатели ниже нормы.

Второй блок физической подготовленности

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

— мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;

— скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст. гр.), — 20 раз (подг гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?

3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

1. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами, определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).

2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит $(3+2)=2,5$ балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

2.5 Методические материалы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.5.2 Методы обучения

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

2.5.3 Форма организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые. Занятие проводится 1 раз в неделю, длительность занятий соответствует возрасту детей: 5 – 6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

2.5.4 Формы организации учебного занятия

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

2.5.5 Педагогические технологии

Личностно-ориентированные технологии. Максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта.

Здоровьесберегающие технологии. Сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.

Технологии коллективно-творческой деятельности. Коллективное целеполагание, коллективная организация деятельности, коллективное творчество, эмоциональное насыщение жизни, организация соревновательности и игры в жизнедеятельности детей;

Проектные технологии. Развитие таких личностных качеств ребенка, как самостоятельность, инициативность, способность к творчеству. Технология рассчитана на последовательное выполнение учебных проектов, отражающих насущные интересы и потребности обучающихся.

Игровые технологии. Игровая ситуация в образовательном процессе – один из важнейших аспектов интерактивного обучения ребенка. Взаимодействие педагога и учащихся осуществляется через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, деловое общение), в основе которого лежит социальный опыт. В образовательном процессе используют занимательные, ролевые, компьютерные игры, соревнования, конкурсы и др.

Информационно-коммуникационная технология. Создание богатой, ориентированной на обучающегося, интерактивной учебной среды для активной работы со знаниями. Становление цифровой грамотности включает формирование пользовательских умений, развитие умения искать, обрабатывать, обмениваться цифровой информацией, расширения коммуникативных способностей для решения задач, развитие навыков исследовательской деятельности, формирование информационной культуры.

2.5.6 Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

2.6 Список используемой литературы.

Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.

Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.

Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 5-7 лет», М.: Учитель, 2008.

Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

