

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

ул. Кирова, 8, с. Бердюжье, Бердюжского района, Тюменской области. 627440, тел/факс (34554) 2-23-90, 2-18-43

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического  
совета МАУ Бердюжского района  
ДО детский сад «Малышок»  
Протокол №1 от «30» 08 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ Бердюжского района  
ДО детский сад «Малышок»  
Т. А. Грачёва  
«30» 08 2023 год



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
«Крепыш»**

Срок реализации программы: 8 месяцев, 32 часа

Программа рассчитана на детей в возрасте: 4-5 лет.

Автор-составитель программы: Раиса Викторовна Чернушевич,  
воспитатель МАУ Бердюжского района ДО детский сад «Малышок»

с. Бердюжье

2023 г.

## Содержание

Раздел I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Целеполагание программы	3
3.	Учебный план	5
4.	Содержание программы	21
Раздел II.	Комплекс организационно-педагогических условий	22
5.	Календарный учебный график	22
6.	Методические материалы	22
7.	Формы контроля. Оценочные материалы	24
8.	Информационное и материально-техническое обеспечение программы	27
9.	Список используемой литературы	28
Приложения		30

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-оздоровительная.

В связи с этим становится **актуальной** проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши» для детей 4-5 лет, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

**Новизна программы:** Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**Педагогическая целесообразность:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **2. Целеполагание программы**

**Цель:** развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия,

а также формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Способствовать формированию правильной осанки и правильного развития свода стопы.

**Развивающие:**

1. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
2. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
3. Развитие равновесия и координационных способностей.

**Воспитательные:**

1. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
2. Повышение эмоционального тонуса.
3. Воспитание желания заботиться о здоровье, потребности в оздоровительной активности.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что, планирование и проведение занятий происходит в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

**Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации.**

В программе участвуют дети среднего дошкольного возраста- 4-5 лет. Срок реализации программы – 8 месяцев, с октября по май.

**Формы и режим занятий**

Обучение проводится со всей группой присутствующих детей. Деятельность кружка проводится 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 20 минут, что равно одному академическому часу.

### 3. Учебный план

#### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш»

Тема занятия	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
	теория	практика	всего	
«В гостях у Осени»	0,5	3,5	4	Диагностика
Веселая физкультура	0,5	3,5	4	Наблюдение
Мы едем, едем, едем	0,5	3,5	4	Самостоятельное выполнение движений
Мой веселый звонкий мяч	0,5	3,5	4	Наблюдение
По ровненькой дорожке	0,5	3,5	4	Наблюдение
Игрушки	0,5	3,5	4	Наблюдение
По малину в лес пойдём	3	1,5	4	Самостоятельное выполнение движений
Любим бегать и играть	0,5	3,5	4	Диагностика. Занятие-развлечение
Итого:	8	24	32	

#### Содержание учебного плана

##### Октябрь

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

Цель: Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке.

Задачи:

- Обучить подлезанию под дуги правым (левым) боком.
- Повторить прыжки в длину с места на мягкое покрытие.
- Укрепить на голеностопный сустав.
- Укрепить мышечный корсет позвоночника.

##### ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (2 шт.), спортивный гимнастический мат (1 шт.), дуги высотой 40 см (2-3шт.), маски кошки и лисы.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вправо, влево, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием колен, на месте. Оздоровительный бег по кругу, змейкой. Дыхательная гимнастика «Травушка колышется». Коррекционные упражнения (в ходьбе): «Цапля» (см.прил.) «Гуси» (см.прил.)</p>	<p>1 мин. 40-50 с. 1 мин. 20 с. 20 с.</p>	<p>Проверка осанки и равновесия. Следить за осанкой. И.п. присев на корточки. Ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.</p>
Основная	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в И.П. 2. И.П. ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть по коленям, выпрямиться, вернуться в И.П. Прыжки на обеих ногах – 12 раз, прыжки на правой (левой) ноге – 12 раз, ходьба на месте. 3. И.П. на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в И.П. 4. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в И.П. П. ноги слегка расставлены, руки на е. Прыжки на обеих ногах в чередовании с бой на месте. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, затем выпрямиться и пройти до конца скамейки, руки в стороны. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. Пролезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1м) правым, левым боком Подвижная игра Коррекционные упражнения:</p>	<p>6 раз 5-6 раз По 3 раза в каждую сторону 3-4 раза 4-5 раз в каждую сторону 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>Выполнять упражнение в среднем темпе Следить за осанкой. - выполнять ходьбу с приземлениями. - выполнять ходьбу без приседаний на гимнастической скамейке. Приземление на полусогнутые ноги Следить, чтобы дети выполняли упражнение в группировке, не касаясь головой верхнего обода дуги И.П. стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердиться» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять. И.П. лежа на спине, ноги вместе. Сгибая</p>

	«Качалочка» На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!		ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево.
Заключительная	Релаксация «Космос»	До 3-4 минут	Под музыкальное сопровождение. И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

## Ноябрь

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

Задачи:

- Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
- Закрепить прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
- Обучить детей лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

### ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи диаметром 15-18 см, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка (2 шт.), обручи плоские среднего диаметра (6-8 шт.), маска медведя.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег по кругу, бег в прямом направлении в колонне по одному. Оздоровительный бег Дыхательная гимнастика «Комарики» Коррекционные упражнения: «Поезд» «Прогулка в лес» Надо в лес скорей пойти. Через речку, через мост, Через палку у дорожки Зашагают наши ножки	1 мин. 40-50 с. 1 мин. 20 с. 20 с.	Проверка осанки и равновесия. Следить за осанкой. И.п. присев на корточки. Ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.
Основная	Общеразвивающие упражнения без предметов И.П.стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево).	6 раз 5-6 раз По 3 раза в каждую	Выполнять упражнения в среднем темпе Сначала в медленном, затем быстрее Меняя темп.

	<p>Дети строятся друг за другом. Первый ребенок – «паровоз». Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Шаг ускоряется и переходит в бег. Следить за осанкой. И.П.О.С., спина прямая. Ходьба по площадке спортивным шагом. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. Основная</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>1. И.П. ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – опустить – И.п.</p> <p>2. И.П. то же. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, И.П.</p> <p>И.П. сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться; вернуться в И.П.</p> <p>И.П. лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться. Вернуться в И.П.</p> <p>6. Стоя около мяча, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7. И.П. ноги на ширине ступни, мяч на полу. Подняться на носки, руки через стороны вверх- вдох. Вернуться в И.п. – выдох. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. Пролезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1м) правым, левым боком</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Коррекционные упражнения: «Кошечка» «Качалочка»</p>	<p>сторону</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5</p> <p>раз в каждую сторону</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Вдох выполнить через нос, выдох через рот.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Дети не должны пропускать реек гимнастической стенки.</p> <p>Ведущую роль играют дети из 2 подгруппы</p> <p>Соблюдение правил игры</p> <p>Наклониться вправо –вдох, вернуться в И.П.-выдох, то же влево.</p> <p>Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая, сложить кисти рук на голове и произнести «кар-кар-кар»</p> <p>Поднять руки и ноги в стороны и покачаться.</p> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Релаксация: «Сказка»</p>	<p>До 3-4 минут</p>	<p>Мы помашем крыльями, Мы как будто птицы. А когда уснем мы, Сказка нам приснится. Шар приснится голубой И мишутка маленький,</p>



			Фантастический герой И цветочек аленький. Наш цветок растет, растет, Раскрывается цветок. Лепестки нам нежно улыбаются. 4-5 минут Под музыкальное и речевое сопровождение. И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.
--	--	--	--

## Декабрь

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

Задачи:

- Повторить ходьбу на носках между набивными мячами, руки на поясе.
- Закрепить прыжки на обеих ногах через кубики.
- Повторить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.

### ОБОРУДОВАНИЕ

Флажки (по 2 шт. на каждого ребенка), гимнастическая скамейка (1-2 шт.), кубики высота 5 см (8-10 шт.), набивные мячи (6-8 шт.), корзина (4 шт.), маска собака.

Части занятия	Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно- методические указания
1	2	3	4
Подго- товительная работа	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег по кругу, змейкой, по диагонали. Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика «Гудок пароходов» «Большой и маленький». Коррекционные упражнения «Все спортом занимаются» Скачет лягушонок: ква-ква-ква! Плавает утенок: кря-кря-кря! Все вокруг стараются, Спортом занимаются. Маленький бельчонок: Скок-скок-скок! С веточки на веточку: Прыг-скок, прыг-скок! Все вокруг стараются Спортом занимаются.		Следить за осанкой.

Основная часть	Общеразвивающие упражнения с флажками «Помашки». И.П. ноги слегка расставлены, флажки за спиной. 1-2- флажки через стороны вверх, помахать, 3-4-И.П. «Самолеты». И.П. ноги на ширине плеч, флажки в стороны. 1-поворот вправо, 2 – И.П., тоже влево.		
	«Потянись». И.П. ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 – наклон вперед, голову прямо, 3-4 – И.П.	5-6 раз	
	«Поворот». И.П.сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1 – поворот вправо, голова прямо; 2 – И.П. То же в другую сторону.	5-6 раз	Темп средний.
	5. «Дотянись». И.П. сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- И.П.	4-5 раз	Ноги не сгибать.
	6. «Подпрыгивание». И.П. ноги на ширине ступни, флажки вниз. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.	3-4 раз	Темп умеренный.
	Прыжки на обеих ногах через кубики, стоящие на полу по двое, расстоянии между ними 40 см.	3-4 раза	Чередовать с ходьбой Следить за осанкой.
	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.	2-3 раза	Приземляться на полусогнутые ноги. Кубики не задевать.
	Подвижные игры высокой интенсивности	2-3 раза	Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько это возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка.
	«Лохматый пес»	3 раза	Беззвучно сказать звук (а-а-а).
	Игры малой подвижности «Ручейки и озера»	2-3 раза	
	По сигналу «Ручейки» дети стоят в колонне, взяв впереди стоящего за талию. «Ручейки побежали» — бегут в колонне за направляющим. «Озера» — образуют круг, взявшись за руки.	1-2 раза	
	Дыхательная гимнастики «Дразнилка» И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси» Коррекционные упражнения: «Покачай малышку» И.П. сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и		

	<p>стопы ноги. «Паровозик» И.П. сидя, ноги слегка согнуты в коленях, локти прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2-3 м., пауза, затем продолжить.</p>		
Заключительная	Релаксация: «Молчок»	3-4 мин	<p>Чики-чики, чики-чок, Где ты дедушка – молчок? Заходи к нам, посидим... Помолчим... Слышишь, добрый старичок? Ти-ши-на... Пришел молчок! Не спугни его смотри – Ни-че-го не говори, тс-ссс... Под музыкальное и речевое сопровождение. И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.</p>

## Январь

(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)

Задачи:

- Повторить ходьбу на носках между предметами змейкой, руки на поясе.
- Закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками разными способами.
- Обучить прыжкам через параллельные линии – «ручейки», ширина которых постепенно увеличивается.

### ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.), кегли (8-10 шт.), шнуры, тонкий канат (2 шт.), веревочки.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, спортивная ходьба. Бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад. Оздоровительный бег</p>	<p>30 с. 40- 60с. 1мин. 45с. 30с. 30с.</p>	<p>Проверка осанки и равновесия. Следить за осанкой.</p>

	<p>Дыхательная гимнастика: «Ушки». И.П.О.С. выпрямиться, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – выдох. «Шаги». Коррекционные упражнения: «Все спортом занимаются»</p>	3-4 раза	
Основная часть	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов 1. «Одна ладошка, другая». И.п. ноги на ширине ступни, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в И.П. 2. «Ладони к пяткам». И.П. сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в И.П. Дыхание произвольное. 3. «Шагаем». И.П. сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднять и опустить ноги – «шагаем». После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – «пришли». 4. «Неваляшка» И.п. сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения – пауза. 5. «Мяч». И.П. ноги слегка расставить, руки опущены. 2-3- пружинки, 8-10- подпрыгиваний и 8-10 шагов. 6. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох. Вернуться в И.П. – вдох. 7. Ходьба на носках между кеглями, стоящими на полу, руки на поясе. Прыжки через параллельные линии – «ручейки», ширина которых постепенно увеличивается. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки разноименным способом Подвижная игра высокой интенсивности «Колдунчики» Игры малой подвижности «Огуречик, огуречик...» Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» «Не расплескай воду»</p>	4-5раз 5-6раз 4-6раз 5раз 2-3 Раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	<p>Выполнять в среднем темпе Ноги при наклоне туловища не сгибать Голову не опускать. Спина прямая. Чередовать с ходьбой Следить за осанкой. Приземляться на полусогнутые ноги. Сидя на скамейке, ногами собрать «снежок». Выложить из веревочки круг</p>

	«Снежок» Я с веревочкой играю, В кучку ножками сгребаю. Еще раз, еще разок! Получается снежок!		
Заключительная	Релаксация «Океан» Я слышу океана шум, прибой, И шелест пены на песке прибрежном. Волна беседует со мной, Она мне говорит: Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните... Услышьте шум прибоя ровный. Пусть голову оставят мысли, Пусть шея, грудь и руки отдохнут, Вдохните чистый воздух океана. Расслабьте руки, ноги и услышьте... Как тепло и свет вливаются в вас, Уносят огорчения, болезни... Свет чистый, белый чистит душу, тело. Дает любовь и веру в торжество добра! Услышьте тишину, она молчит. Впустите тишину в себя. Покой! Но вот прохладный ветер пробежал по телу, Взбодрил нас всех, И мы проснулись, Потянулись... Потянулись, улыбнулись.		Под музыкальное и речевое сопровождение. И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

### Февраль

(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)

Задачи:

- Ходить по ребристой доске с переходом на ходьбу по наклонной доске, руки в стороны.
- Закрепить подлезание под дуги прямо, боком.
- Прыгать на обеих ногах с зажатым мешочком между колен.
- Повторить прокатывание мяча между кеглями.

#### ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические палки (по количеству детей), ребристая доска (1-2 шт.), мешочки с песком (на полгруппы), мячи диаметром 15-20 см (на полгруппы), дуги высотой 40 см (2-3 шт.), маска лисы, обручи.

Части занятия	Содержание занятия	Дози-ровка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	1. Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу.	30 с. 30 с.	Проверка осанки и равнения.

	<p>2. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу.</p> <p>3. Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен.</p> <p>4. Оздоровительный бег.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Ушки», «Шаги».</p> <p>6. Коррекционные упражнения: «Лягушки» «Я по тропочке иду» Я по тропочке иду Беленький и снежной. А за мной, а за мной Детвора бежит гурьбой.</p>	<p>2 мин.</p> <p>30с.</p> <p>20с.</p> <p>20с.</p> <p>20с.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Голову держать ровно, не опускать</p> <p>Дети перешагивают валиви, лежащие на полу, руки можно держать на поясе или развести в стороны.</p> <p>Следить за осанкой.</p>
Основная	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой «Подними палку».</p> <p>И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить за плечи, вновь поднять палку вверх и опустить вниз.</p> <p>«Приседание»</p> <p>И.П. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикальна одним концом на пол, руками держать «Повернись» верхний конец палки.</p> <p>Присесть, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать.</p> <p>3. «Повернись»</p> <p>И.П. сидя, ноги скрестить, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать : «вправо», вернуться в И.П., то же влево.</p> <p>4. «Качалка»</p> <p>И.П. сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленями, держать обеими руками. Лечь на спину, вернуться в И.П.</p> <p>5. «Посмотри вперед».</p> <p>И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед,</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза.</p>	<p>Следить за осанкой, руки не сгибать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Голову не опускать</p> <p>Выполнять под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.</p> <p>Спину прогибать как можно больше</p> <p>Чередовать с ходьбой И.П. стоя на четвереньках,</p>

	<p>вернуться в И.П.  б. «Прыжки»  Прыжки боком через гимнастическую палку, лежащую на полу.  Игровые задания:  Ходьба по ребристой доске с переходом на ходьбу по наклонной доске, руки в стороны.  «Пингвины». Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями.  «Лисята». Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым).  «Прокати, не задень». Прокатывание мяча между кеглями.  Подвижная игра высокой интенсивности  «Лиса в курятнике»  Игры малой подвижности  «Автогонки»  Коррекционные упражнения:  «Ворона»  «Петушок»  И.п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.  Коррекционные упражнения:  «Лягушки»  «Лиса»  Лиса – рыжая плутовка,  Прогибает спинку ловко.</p>		<p>1-прогнуть спину, 2-выгнуть дугой, прижимая подбородок к груди.</p>
Заключительная	Релаксация «Рыбки»	3-4 мин.	<p>В голубой водице  Плывет рыбок вереница.  Чешуей золотой сверкая,  Кружится, играет стая.  Тишина их манит вниз.  Рыбки, рыбки вниз пошли.  Рыбки, рыбки все легли.  Глазки все закрыли,  Плавнички расслаблены,  Все мы успокаиваемся,  Тихо расслабляемся...</p>

### Март

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

Задачи:

- Ходить по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спускаться с нее.
- Закрепить прыжки высоту с места на поверхность высотой 15 см.
- Повторить метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.

## ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.), гимнастическая лестница 91-2 пролета), куб высотой 15 см (1-2 шт.), мячи диаметром 5 см, спортивный мат, цветные ленточки.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	<p>Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два и обратно.</p> <p>Ходьба в колонне на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег в среднем темпе, врассыпную, боковой галоп.</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Гудок парохода»</p> <p>6. Коррекционные упражнения: «В лес»</p> <p>И.П.О.С. спина прямая. Надо в лес скорей пойти Через речку, через мост Через палку у дорожки Зашагают наши ножки «Новые сапожки» На дорожках лужи, Ну а мы не тужим. На ножки – сапожки.</p>	<p>30 с</p> <p>30 —</p> <p>40 с</p> <p>2 мин.</p>	<p>Проверка осанки и равнения.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Спортивная ходьба</p> <p>С высоким подниманием колена</p> <p>Прыжки с продвижением</p> <p>Спортивная ходьба</p> <p>Наклоны туловища, имитация надевания сапог.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ходьба по залу. Спину держать прямо.</p>
Основная часть	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>1. «Пропеллер».</p> <p>И.П.ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-руки в стороны, 2 – руки перед грудью, вращать одну вокруг другой на звуке, 3 – руки в стороны, 4- И.П.</p> <p>2. «Шагают руки»</p> <p>И.П. сидя, руки за голову, ноги врозь. 1-4 наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 то же назад, вернуться в И.П.</p> <p>3. «Шагаем».</p> <p>И.П. сидя на полу, ноги согнуты, руки упор сзади. Слегка поднимать и опускать ноги.</p> <p>4. «Велосипедист»</p> <p>И.П. лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста.</p> <p>«Маятник».</p> <p>И.П. сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1- наклон вправо, сказать «тик», 2-</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3</p> <p>3 раза</p> <p>2-3</p> <p>раза</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Следить за осанкой. 2-й вариант – И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь.</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Чередовать с ходьбой.</p> <p>1-я подгруппа: дети выполняют прыжки на куб;</p> <p>2-я подгруппа: дети выполняют прыжки на мат высотой 10 см.</p> <p>Сохранять равновесие, следить за осанкой</p> <p>Стоя на четвереньках выгибать и прогибать спинку, кулачки</p> <p>Бег по залу</p>



	<p>наклон влево, сказать «так».</p> <p>«Прыжки»</p> <p>4 прыжки на правой ноге, 4 прыжка на левой ноге, 8 прыжков на левой ноге, ходьба под счет</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> <p>Прыжки в высоту с места на поверхность высотой 15 см (куб)</p> <p>Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль</p> <p>Подвижная игра высокой интенсивности «Ловишки с ленточками»</p> <p>Игры малой подвижности «Лягушата»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дразнилка» «Петушок»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Кошка и котята»</p> <p>Как у нашей кошки подросли ребята, подросли ребята, пушистые котята, спинки выгибают, хвостиком играют. А у них на лапках острые царапки. А потом прогнули спинки И залезли все в корзинку.</p>		
Заключительная	Релаксация «Рыбки»	До 3-5 мин.	Под музыкальное и речевое сопровождение. И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

## Апрель

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

### Задачи:

- Обучить прыжкам вверх, перепрыгивая через валики, лежащие на полу на расстоянии друг от друга 40 см.
- Закрепить умение ходить по наклонной доске, руки в стороны.
- Повторить метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.

**ОБОРУДОВАНИЕ** мячи, маски, обручи, наклонная доска

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	<p>Равнение в шеренге, перестроение в колонну по двое и обратно, по сигналу.</p> <p>Ходьба в колонне по прямой, с</p>	<p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>30-50</p>	<p>Проверка осанки и равнения.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>И.П.стоя, чуть наклонив туловище вперед – имитация</p>

	<p>поворотами, по сигналу. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу (высокое поднимание колена, захлест). Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика «Поезд» «Косарь» Представить, что вышли на луг косить траву. Коррекционные упражнения: «Все спортом занимаются» «Гусьтки»</p>	<p>с. 2 мин. 1 мин. 3- 4раза</p>	<p>работы косаря. Заносить влево-вправо воображаемую косу со звуками (жук)</p>
Основная	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем И.П. О.С. обруч в опущенных руках 1-поднять вверх, посмотреть на него; 2-вверх; 3-вперед; 4-принять И.П. 2. И.П.О.С. обруч внизу, ноги на ширине руки плеч. 1- поворот туловища вправо; 2- И.П.; 3-поворот влево; 4-И.П. 3.И.П.стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые.; 3-обруч прямо вперед; 4-И.П. То же влево. 4. И.П. стоя в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1-присесть, взять обруч с боков; 2-выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3- присесть, положить обруч; 4- выпрямиться в И.П. 5. И.п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2- наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4 – вернуться в И.П. 6. И.П.О.С. руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо-влево. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Прыжки вверх, перепрыгивая через валики, лежащие на полу на расстоянии 40 см. Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.</p>	<p>-5раз 5 раз 5-6 раз 4-5 раз. 4-6 раза 2-3 раза 2-3 раза 3 раза 1-2 раз 4-6 раз 4-5 раз 2-3 раза</p>	<p>При выполнении упражнения колени не сгибать  Спину держать ровно.  Чередовать с ходьбой.  Сохранять равновесие, следить за осанкой.  Сохранять дистанцию между детьми.  Приземляться на полусогнутые ноги.  Ходьба спортивным шагом  На носках, руки вверх  Ходьба на носках, руки внизу, чуть в стороны, ладони параллельно полу</p>

	<p>Подвижная игра высокой интенсивности.</p> <p>Игра малой подвижности «Прокати и догони»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Лыжники»</p> <p>И.П.стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди, кисть сжать, левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.</p> <p>«Филин»</p> <p>И.П. сидя на полу, ноги калачиком, руки на коленях, спина прямая.</p> <p>Коррекционные упражнения: «Елочка»</p>		<p>Мы в лесок пойдем, Елочку найдем. Елочка – красавица, Деткам очень нравится. Стройная, пахучая. Елочка колючая.</p>
Заключительная часть	Релаксация «Океан»		<p>Под музыкальное и речевое сопровождение.</p> <p>И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.</p>

### Май

**(4 часа: 0,5 теоритические занятия, 3,5 часа практические занятия)**

Задачи:

- Закрепить навык преобразования мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.
- Обучить ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- Повторить прыжки на обеих ногах через шнуры с продвижением вперед.
- Укрепить мышцы голеностопного сустава.
- Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

#### ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (2 шт.); мячи резиновые диаметром 18-20см (на подгруппы); шнуры (6-8 шт.); канат средней толщины; мешочки с песком (по количеству детей).

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная работа	<p>1. Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.</p> <p>Бег в колонне по одному, в рассыпную с нахождением своего места в колонне по</p>	<p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>Проверка осанки и равновесия.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>1 — в ходьбе, руки в стороны, ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.</p>

	<p>сигналу.  Оздоровительный бег.  Коррекционные упражнения  (в ходьбе):  «Цапля»  Цапля ходит по болоту,  Видно ищет там кого-то.  Цапля ищет, говорят,  Непослушных лягушат!  «Лягушки» (см.прил.)  «Великаны и гномики» (см.прил.)</p>		2 – вернуться в И.П.
Основная	<p>Общеразвивающие упражнения  без предметов  <b>1.</b> И.п. – о.с.  1 – поднять плечи вверх;  2 – И.п.  <b>2.</b> И.п. – о.с.  1 – повернуть голову вправо;  2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо.  <b>3.</b> И.П.О.С. ноги врозь, руки  вверху.  1-наклон вперед, вниз коснуться  руками пяток с внутренней  стороны; 2- И.П.  <b>4.</b> И.П.О.С. руки на пояс.  1-поднять прямую ногу вперед; 2-  махом отвести назад; 3- снова  вперед; 4- И.П.  То же другой ногой.  <b>5.</b>И.П.О.С. ноги на ширине плеч,  руки за головой.  1-наклон вправо, одновременно  руки поднять вверх; 2-И.П.; 3-4 –  то же в другую сторону.  <b>6.</b> И.П.О.С. 1- присесть, разводя  колени, отрывая пятки от пола,  руки за голову;  2- И.П.  <b>7.</b> И.П.О.С. 1-правая рука вперед;  2- левая вперед; 3- правая вверх;  4- левая вверх. Обратное  движение в том же порядке.  Прыжки на обеих ногах – 12 раз,  прыжки на правой (левой) ноге –  12 раз, ходьба на месте.  Ходьба по гимнастической  скамейке прямо, приставляя  пятку одной ноги к носку другой,  с мешочком на голове  Прыжки на обеих ногах через  шнуры  (5-6 шт.), расстояние между</p>	<p>8-10  раз  4-5 раз  8 раз  3-4  раза  4-5  раз в  каждую  сторону  6-8 раз  4-5 раз  2 раза  3 раза  3 раза  12-20 раз</p>	<p>Выполнять упражнение в  среднем темпе  Сначала в медленном темпе,  затем в быстром темпе.  Сначала в медленном темпе,  затем в быстром темпе.  Меняя темп.  Упражнения на  координацию движения.  Меняя темп.  Чередовать с ходьбой.  Следить за осанкой.  Следить за осанкой.  1-я подгруппа: ходьба по  гимнастической скамейке с  мешочком на голове.  2-я подгруппа: ходьба по  гимнастической скамейке,  руки в стороны  (без мешочка).  Приземляться на  полусогнутые ноги.  Шеренги стоят друг от  друга на расстоянии 5 м.  1-я подгруппа: дети  бросают мяч от груди.  2-я подгруппа: дети  бросают мяч снизу.</p>

	шнурами, лежащими на полу, 40 см. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Коррекционные упражнения. Комплекс «Буратино»		
Заключительная	Релаксация «Наедине с дождем»	До 3-5 мин.	Под музыкальное сопровождение. И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

#### 4. Содержание программы.

##### Все занятия включают в себя:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- упражнения на дыхание и массаж.

Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения** вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц** способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание** — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

**Массаж** включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

#### **Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

**Релаксация** - расслабление и снятие стресса, устранение различных нарушений.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5. Календарный учебный график**

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения/ контроля	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ. часов в год	Кол-во академ. часов в неделю
1 год обучения (стартовый уровень) с 01 октября по 31 мая (32 уч.недели)	Очная форма обучения	1 раз в неделю по 1 часу (1 ак.час: для детей 4-5 лет – 20 мин)	32	1

### **6. Методические материалы**

Организация по реализации и освоению содержания дополнительной программы по физическому развитию осуществляется в двух основных моделях: совместной деятельности взрослого и детей; самостоятельной деятельности детей.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану жизни и укрепление здоровье детей, своевременное у них

двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствовать к формированию моральных качеств и волевых черт личности.

Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть способствует повышению эмоционального состояния детей, активизация внимания, готовит организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Основная часть посвящается разучиванию и закреплению 2-3 движений. Перед наиболее сложным (прыжками в длину, метание и др.) организуется подготовительные, подводящие упражнения. В основную часть включается также подвижная игра (с бегом, прыжками, лазанием), предусматривающее одновременное участие всех детей. На упражнения основных движений отводится примерно 8 минут, на подвижную игру отводится 4 минуты

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Для этого можно провести релаксацию, как один из методов расслабления и снятия стресса. Важно при этом, чтобы они сохраняли бодрое настроение. Содержанием заключительной части служат релаксационные упражнения.

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

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход

### **7. Формы контроля. Оценочные материалы**

#### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Мониторинг проводится два раза в год в октябре и мае

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

#### Методики тестирования

*Метод тестирования нарушения осанки*

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
*тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

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

*тест для мышц живота:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

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

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

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

#### *Метод тестирования для выявления плоскостопия*

Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится



обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца.

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Все данные заносятся в таблицу:

Ф.И.ребенка	Параметры					
	<i>Тест: нарушение осанки</i>	<i>Тест для мышц шеи</i>	<i>Тест для мышц живота</i>	<i>Тест для определения подвижности позвоночника</i>	<i>Тест для выявления плоскостопия</i>	<i>Тест для мышц спины</i>

**Формы подведения итогов реализации:** спортивный праздник «Вместе весело шагать!»

**Принципы построения программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом

#### **Результативность программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

#### **Планируемые результаты программы:**

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
  - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
  - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
  - С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
  - Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
  - Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
  - Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого
- Форма контроля:** спортивное мероприятие с родителями и детьми «Мы здоровыми растем»

## **8. Информационное и материально-техническое обеспечение программы**

Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться.

В ДОУ по возможности создаются все условия для охраны и укрепления здоровья детей, для полноценного физического развития. В младшей возрастной группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: массажеры, ребристые доски, пуговичные коврики и пр.

Организация развивающей среды для детей 4-5 лет имеет свои отличительные признаки. Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы. Музыкально-спортивный зал оснащен:

- крупными модулями,
- шведской стенкой,
- матами,
- гимнастической скамейкой,
- гимнастическими палками,
- дугами для подлезания,
- мячами разных размеров,
- ребристые и гимнастические доски,
- мячами,
- канатами,

- скакалками,
- обручами,
- кеглями и другим необходимым спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Мультимедийное оборудование.

Наглядно – образный материал:

- Иллюстрации и репродукции, презентации (спортсмены, виды спорта);

Наглядно - дидактический материал:

- презентации «Спортивная осень», «Олимпийские виды спорта», «Я спортсмен»; «Я – турист», «Олимпийские игры». «Веселая разминка», «Мое тело» и.т.д.

Игровые атрибуты для подвижных игр:

- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание;
- «Сказочные герои», присутствующие на соревнованиях, прогулках, Днях здоровья и пр. (педагоги, воспитанники и родители, одетые в соответствующие костюмы);

А также много другого стандартного и нестандартного оборудования, выполненного своими руками, которое обеспечивает:

- профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
- способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;
- повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
- положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка.

Такое оборудование позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяется размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Большого эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса.

## **9. Список используемой литературы**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
7. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
8. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
9. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
10. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
11. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
12. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

## КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### «Качалочка»

Цели: *улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно – мышечного аппарата туловища и конечностей.*

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.П. лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

### «Цапля»

Цели: *улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.*

Когда цапля ночью спит,  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать:  
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно  
Сделать позу эту нужно.

И.П. стоя на правой ноге, согнуть левую в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3-4 раза. (2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом).

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать,  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

### «Лягушки»

Цели: *формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.*

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква!  
Скачут, вытянувши ножки!

И.П. : встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (второй вариант – с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,  
Есть свой дом у лягушат.  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, не жалея ножки.

### **«Великаны и гномики»**

Цели: *укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

Ходьба по залу. «великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на поясе. Спина прямая!

### **«Ходим в шляпах»**

Цели: *формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.*

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

### **Комплекс «Буратино»**

Цель: *формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.*

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.П.О.С. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. – поднять руки через стороны вверх, вернуться в И.п. (5-6 раз).

Поднять согнутую ногу в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в И.П.; то же другой ногой (5-6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны – вернуться в И.п. (5-6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; тоже в другую сторону(5-6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в И.П.; то же другой ногой (5-6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в И.П.; то же левой ногой (5-6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в И.П.; то же в левую сторону (3-4 раза).

### **«Ракета»**

Цель: *формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.*

Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не отпускать.

### **Игра – упражнение «Жучок на спине»**

Цель: *формирование правильной осанки.*

И.П. лежа на спине, руки и ноги свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанье лапками в разные стороны. Раскачивание на спине с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

### **«Кач – кач»**

Цели: *укрепление связочно – мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.*

И.П. лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни – вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

### **«Мышка и мишка»**

Цели: *укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки- очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову- выдох с произношением звука [ ш ]).

### **«По – турецки мы сидели...»**



Цели: *формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие и мышц нижних конечностей.*

По – турецки мы сидели,  
Пили чай и сушки ели.  
Пили, пили, ели, ели,  
Еле – еле досидели.

И.П. сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

### **Игра – упражнение «Не расплескай воду»**

Цель: *формирование правильной осанки.*

И.П. о.с. ноги вместе. Руками лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

### **«Потягивание»**

Цели: *укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.*

И.П. лежа на спине, потянуть ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

### **«Морская звезда»**

Цели: *формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

И.П. лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах.

### **«Солдатики и куклы»**

Цели: *устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.*

Солдатики из дерева (И.П.О.С.- *стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота*).

Как столбики стоят,

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят (И.П. О.С. *болтать руками, поворачиваясь вправо – влево. Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища*).

### **«Качели»**

Цели: *укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.*

И.п. сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачивается на счет ведущего.

### **«Часики»**

Цели: *тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.*

И.П.О.С. поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).

### **«Плавание на байдарках»**

Цели: *укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно – мышечного аппарата ног и рук.*

И.П. сидя на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

### **«Гусеница»**

Цели: *формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.*

И.П. встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

### **«Ножницы»**

Цели: *укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.*

Давайте представим, что наши ножки – ножницы.

И.П. лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Второй вариант: И.П. – лежа на спине

## **Релаксация с речевым сопровождением**

### **Сказка**

Мы помашем крыльями,  
Мы как будто птицы.  
А когда уснем мы,  
Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой  
И мишутка маленький,  
Фантастический герой  
И цветочек аленький.

Наш цветок растет, растет,  
Раскрывается цветок.  
Лепестки нам нежно улыбаются,  
У ребяток глазки закрываются.,  
Все чудесно расслабляются...

### **Рыбки**

В голубой водице  
Плывет рыбок вереница.  
Чешуей золотой сверкая,  
Кружится, играет стая.

Тишина их манит вниз,  
Рыбки, рыбки вниз пошли,  
Рыбки, рыбки все легли.

Глазки все закрыли,  
Плавнички расслаблены,  
Все мы успокаиваемся,  
Тихо расслабляемся...

## **Молчок**

Чики – чики, чики – чок.  
Где ты дедушка – молчок?  
Заходи к нам, посидим,  
Помолчим...

Слышь, добрый старичок?  
Ти – ши – на...  
Пришел молчок!  
Не спугни его смотри –  
Ни – че – го не говори, тс – ссс...

## **Расслабление**

Все умеют танцевать,  
Прыгать,  
Бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

## **Кулачки**

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением.  
Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).  
Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем (*легко приподнять и уронить расслабленную кисть*).

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.