

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете № 1  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Исполняющий обязанности заведующего  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»  
\_\_\_\_\_  
М.В. Бублей  
Приказ от 31.08.2023 г. №383

**Дополнительная образовательная  
программа «Крепыш»  
на 2023-2024 учебный год**

Для детей дошкольного возраста 5-7 лет  
(физкультурно-спортивная направленность)

Составитель: инструктор по физической  
подготовке Сергеева М.А.

г. Нижневартовск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка .....	3
<b>1.1. Цель и задачи Программы .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Основные принципы Программы .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Учет психофизических особенностей детей дошкольного возраста при реализации Программы .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Планируемые результаты освоения Программы .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с направлениями развития ребенка .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Формы, способы, методы и приемы, средства реализации Программы .....</b>	<b>9</b>
<b>2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....</b>	<b>12</b>
<b>2.4. Диагностика освоения воспитанниками Программы .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2. Методическое обеспечение Программы .....</b>	<b>13</b>
<b>3.3. Организация режима реализации Программы .....</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Проектирование образовательной деятельности. Перспективный календарно-тематический план.....</b>	<b>13</b>
<b>3.5. Особенности традиционных мероприятий.....</b>	<b>14</b>
Приложение	

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» (далее по тексту – Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Актуальность вопроса, касающегося укрепления здоровья детей состоит в том, что за последние годы состояние их здоровья прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза, что является первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка.

Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Много зависит и от наследственности. Это не значит, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также, вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад. В толковом словаре В. И. Даля написано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». Дополняя это определение, необходимо добавить и «основу здоровья».

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При вялой осанке голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях. При сутуловатости голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен. Для лордотической осанки характерен

увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника, для кифотической — увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов (спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен).

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность. К гораздо более серьезным нарушениям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием (торсией) позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Профилактика и устранение нарушений осанки — процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам,

Стопа—фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо

развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, физическому развитию детей. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых будет учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в укреплении опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста через программу дополнительного образования «Крепыш».

Таким образом, данная Программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тона воспитанников.

Основанием для разработки Программы служат:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## 1.1. Цель и задачи Программы

Целью Программы является - создание условий для физического и всестороннего развития детей дошкольного возраста посредством профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Программа позволяет решать следующие задачи:

- Оздоровительные:
  - формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
  - содействовать профилактике плоскостопия.
- Образовательные:
  - развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
  - формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
- Воспитательные:
  - воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
  - воспитывать чувство уверенности в себе.

## 1.2. Основные принципы Программы

Программа базируется на основных принципах:

1. **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
2. **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
3. **Принцип системности:** достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
5. **Принцип научности** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. **Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **1.3. Учет психофизических особенностей детей дошкольного возраста при реализации Программы**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность.

В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника.

В период от 4 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости.

При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность. Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка.

У детей дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни. В связи с этим следует точно определить, какие упражнения должны войти в Программу, чтобы облегчить процесс физического развития ребенка и сгладить трудности роста.

Для детей дошкольного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия следует включать корригирующие упражнения.

Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга, упражнения на тренажерах внесут разнообразие в занятия, и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы), так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях с детьми должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

В успешном проведении занятий немаловажную роль играет понимание и учет педагогом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Мышление их носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью. Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных

композиций и игр-путешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Переключение внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений.

В занятия рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений, например, игрового стретчинга. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышлений, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий у детей 5-7 лет должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма дошкольников.

## **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

Программа реализуется один год.

К концу года обучения ребенок:

- умеет сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- сформирован навык правильной походки;
- выполняет упражнения в расслаблении мышц;
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в едином для всех темпе;
- в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений в различных исходных положениях;
- качественно выполняет упражнения с сохранением осанки из различных исходных положений;
- способен четко и правильно выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой, с действиями всего коллектива);
- проявляет инициативу и творчески подходит к выполнению двигательных действий (самостоятельно придумывает новые упражнения, гибко использует приобретенные ранее знания и умения, творчески применяет их в зависимости от конкретных условий).
- способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;

*Общие результаты:*

- всестороннее, гармоничное развитие воспитанников;
- оздоровительное воздействие Программы на организм детей;
- положительная динамика физической подготовленности детей;
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей у детей;
- содействие профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- нормализация психоэмоционального состояния у детей;
- увеличение у детей интереса к занятиям физической культурой и повышение двигательной активности;
- оптимизация двигательного режима;
- заинтересованность и осведомленность родителей воспитанников в вопросах оздоровления детей.



## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с направлениями развития ребенка**

Для занятий по Программе характерна традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта детей. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

На занятиях принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом их выполнения, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами.

Приоритетным направлением Программы является физкультурно-оздоровительное (физическое развитие). Также в ходе проведения образовательной деятельности по Программе проходит интеграция с:

- познавательным развитием: развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий.
- социально-коммуникативным развитием: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; приобщение к ценностям физической культуры и к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной активности.
- художественно-эстетическим развитием: использование создаваемых образов в процессе занятия физическими упражнениями, имитируя их поведение; развитие музыкально-ритмической деятельности в процессе выполнения физических упражнений; воспитание потребности в самовыражении; формирование креативного восприятия окружающего мира; воспитание художественного восприятия и эстетического вкуса.

### **2.2. Формы, способы, методы и приемы, средства реализации Программы**

Образовательная деятельность по Программе осуществляется в форме тренировочного занятия.

Способ организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Используются фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации детей.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Используются три группы методов: наглядные, словесные и практические.

*Наглядный метод* обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Наглядные приемы при обучении движению:

- показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация - показ

педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);

- использование наглядных пособий (картины, рисунки);
- имитация (подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни);
- тактильно-мышечная наглядность - включение физкультурных пособий в двигательную деятельность детей, которые дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку;
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей;
- тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку, способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

*Словесный метод* помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Словесные приемы при обучении движению:

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение правил подвижной игры и т. п.;
- вопросы к детям, которые задает педагог до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий;
- отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

*Практический метод* связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Практические приемы при обучении движению:

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;
- соревновательный - используется преимущественно в старших группах дошкольного образовательного учреждения в целях совершенствования у детей уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

В практической работе с детьми методы обучения движению переплетаются. Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических

приемов. В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения ими двигательных заданий. Стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, следует взаимосвязано использовать различные приемы обучения, что будет способствовать всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений.

В Программе используются следующие **средства** профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей:

1. Гимнастические упражнения дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные.

- *Общеразвивающие упражнения* — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части занятия.

- *Музыкально-ритмичные упражнения* охватывают танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя и лежа) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

- *Динамические упражнения* имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т. е, чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления, что сопровождается изменением их длины. В эту группу входят разновидности передвижений, специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.).

2. Упражнения на тренажерах (велотренажеры, гребля, бегущая по волнам, массажные дорожки, диски здоровья, балансир). При выполнении упражнений создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. В работе с ослабленными детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, применяются специальные упражнения корригирующего и профилактического воздействия. Отличительные особенности данных упражнений от общеразвивающих — это отсутствие счета при их выполнении. Педагог показывает детям упражнение, объясняет его технику, затем дети повторяют движение в индивидуальном темпе и ритме.

3. Креативные игры и упражнения. При проведении подвижных игр создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Самостоятельное создание новых вариантов и оригинальных комбинаций движений, названий к выполняемым упражнениям в ряде подвижных игр («Покажи движение», «Придумай фигуру», «Замри», «Море волнуется...» и др.) имеет ярко выраженную творческую и эстетическую направленность.

4. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

- *Пальчиковая гимнастика.*
- *Дыхательная гимнастика.*
- *Психогимнастика.*
- *Ритмопластика.*

- *Игровой стрейчинг.*
- *Релаксация*

Данные средства позволяют рационально их применить в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач.

## **2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Создание благоприятных условий в образовательном учреждении имеет важное значение для воспитания физически развитого ребенка, однако достичь этого возможно только при целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

С целью педагогического просвещения, заинтересованности и осведомленности родителей воспитанников в вопросах оздоровления детей, используются следующие **формы:**

- информационно-наглядные (презентации, рекомендации, консультации на сайте ДООУ);
- индивидуальные (беседы, консультации);
- коллективные (открытые занятия, родительские собрания);
- познавательные (обучающие практикумы, совместные занятия родителей и детей по запросу родителей);
- аналитические (анкетирование).

## **2.4. Диагностика освоения воспитанниками Программы**

Диагностика проходит в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальная – октябрь, итоговая – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель (Приложение 1).

**Критерии** отслеживания результативности **освоения программы:**

*Уровни освоения программы:*

**Высокий уровень.** Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

**Средний уровень.** Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

**Низкий уровень.** Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Занятия по Программе проводятся инструктором по физической культуре в спортивном зале, оборудованном тренажерами и спортивным инвентарем, которое соответствует всем требованиям ФГОС.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование двигательного аппарата (Приложение 2).

### **3.2. Методическое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются методический и дидактический комплекты (Приложение 3).

Программа базируется на следующих учебно-методических материалах:

- комплексы самомассажа;
- подборка упражнений на тренажерах;
- комплексы упражнения на релаксацию;
- подборка игр;
- комплексы гимнастики;
- конспекты ОД по программе;
- консультации, презентации для родителей;
- комплексы ритмики;
- комплексы пальчиковой гимнастики;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы корригирующей гимнастики;
- методика проведения диагностики;
- карточки – схемы упражнений;
- правила безопасности на занятии.

### **3.3. Организация режима реализации Программы**

Сроки реализации Программы - 1 год. Занятия проводятся с октября по май во второй половине дня, когда дети не заняты в ООД. Количество детей в группе 10-12 человек. Возраст детей – 5-7 лет. Данная категория имеет свои возрастные особенности, которые учитываются при организации образовательной деятельности.

<b>Содержание</b>	<b>Группа детей 5-7 лет</b>
Продолжительность	32 недели
Количество занятий в неделю	1
Длительность занятий	30 мин.
Итого	16 часов

### **3.4. Проектирование образовательной деятельности. Перспективный календарно-тематический план**

Последовательное решение конкретных задач Программы представляет собой определенную систему занятий, построенных на взаимодействии педагога и ребенка.

Перспективный план разработан на год (Приложение 4).

### **3.5. Особенности традиционных мероприятий**

Традиционным мероприятием является открытый показ образовательной деятельности с целью демонстрации результатов (два раза в год: ноябрь, май).

## Диагностика

## Уровни освоения Программы

[illegible]

### Необходимый перечень компонентов РППС спортивного зала

1. Гимнастические коврики
2. Гимнастическая лестница
3. Гимнастическая скамейка
4. Гимнастические палки
5. Обручи
6. Массажные мячи
7. Массажные валики
8. Массажные ролики
9. Массажные коврики
10. Массажные кочки
11. Гантели
12. Теннисные мячи
13. Веревки
14. Эспандеры
15. Канаты
16. Маты
17. Балансиры
18. Диски «Здоровье»
19. Нестандартный инвентарь (бигуди, карандаши, шишки, контейнеры от «Киндер сюрприз», поролоновые губки и пр.)



### Методический комплект

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-Пресс, 1993.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста – СПб.: Детство-пресс, 2013. – 112 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Метод.пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 168с.
4. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников. — Мозырь: Содействие, 2008. —120 с.
5. Годик М. А., Барамидзе Л. М, Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.
6. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
8. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика: метод, пособ. — СПб.: Познание, 2001.
9. Каштанова Г.В. Оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. - 120 с.
10. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.-сост. Подольская Е. И. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011 – 143с.
11. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
12. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Подольская Е. И. – Волгоград: Учитель, 2010 – 167 с.
13. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
14. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с.
15. Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: СФЕРА, 2008.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2002.
17. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. —99 с.
18. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях: Учеб.-метод.пос. / под ред. Н.Л. Черной. – Ярославль, 2003. – 92 с.
19. Рунова М.А. Мой друг-тренажер! Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6, 7, 8.
20. Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: Детство-пресс, 2005.

21. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособ. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2010.
22. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
23. Стараковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - Минск: Новая школа, 1994.
24. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М., 2005.
25. Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников. — М.: Линка-пресс, 2003.
26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2008.
27. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учеб. Пособие / Ж. Е. Фирилева, Е.г. Сайкина. — СПб.: ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007.
28. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. - Волгоград: Учитель, 2009 — 146с.
29. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок / авт.-сост. Подольская Е. И. — Волгоград; Учитель, 2009. — 207 с.

## Приложение 4

### Перспективный календарный план для детей 5-7 лет.

<div> <div>Двигательные навыки</div> <div>Номер конспекта</div> </div>	Октябрь			Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32
1. Ходьба	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
2. Оздоровительный бег	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
3. Лазанье, ползание			×							×		×			×		
4. Метание				×	×		×							×			
5. Прыжки			×					×			×			×			
6. Упражнение на развитие координации			×		×			×	×	×	×	×	×	×	×		×
7. Упражнения, способствующие совершенствованию равновесия		×				×			×		×	×		×	×		×
8. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9. Упражнения для профилактики плоскостопия		×	×	×	×	×	×	×		×	×		×	×	×	×	×
10. Подвижные игры	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
11. Дыхательные упражнения			×	×	×		×	×	×	×	×	×	×		×		×

<div> <div>Двигательные навыки</div> <div>Номер конспекта</div> </div>	Октябрь			Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32
12. Общеразвивающие упражнения	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
13. Упражнения на реакцию	×				×				×						×		×
14. Упражнение на тренажерах	×			×		×			×		×				×	×	