



муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 238 комбинированного вида»
г. Новосибирск – 136, ул. Киевская 7/1, тел./факс 340-22-30
ИНН 5404154277 КПП 540401001 ОГРН 1025401486604

Принято на педагогическом совете
Протокол № 2 от 29.11.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 213 - од
от «30» ноября 2021г.
заведующий МКДОУ д/с № 238
С.Н.Савиных

Дополнительная общеразвивающая программа
«Вырасту здоровым»
для детей дошкольного возраста (4 – 7 лет)
Срок реализации программы 3 года

Составитель: Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Скляренко Светлана Владимировна

г. Новосибирск 2021

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка (характеристика программы)	Стр. 3 - 7
1.2.	Организация режима физического развития воспитанников	Стр. 8
1.2.2.	Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования	Стр. 9
2.	Содержание программы	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	Стр.10 - 12
2.1.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Стр. 13
2.1.3.	Учебный план	Стр. 14 - 21
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	
3.1.	Содержание аттестации	Стр.22
3.1.2.	Оценочные материалы	Стр.22
3.2.	Развивающая предметно – пространственная среда	Стр.23
3.2.1	Описание материально-технической обеспеченности. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	Стр. 24
	Список использованной литературы	Стр.25
	Приложения 1. Календарный учебный график 2. Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов 3. Индивидуальная карта определения достижения обучающимся планируемых результатов 4. Тематическая картотека подвижных игр 5. Картотека дыхательной гимнастики 6.Картотека упражнений для профилактики нарушения осанки 7.Картотеки упражнений для профилактики плоскостопия 8.Картотека упражнений с использованием фитбол гимнастики 9.Тематическая картотека упражнений для релаксации для дошкольников	

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Введение

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры. Она служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Вся история физической культуры свидетельствует о том, что гимнастика является одним из самых доступных и эффективных средств психофизического совершенствования и укрепления здоровья. Оздоровительная гимнастика имеет два направления: оздоровительно-развивающее и спортивное.

Программа «Вырасту здоровым» (далее «Программа») носит **физкультурно - оздоровительную направленность**. (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Организация занятий по данной программе будет способствовать развитию двигательных качеств в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей. В программу включены упражнения для профилактики плоскостопия, укрепления всех групп мышц, различные виды дыхательной гимнастики.

Программа ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, укрепление мышечного корсета, профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата. (№ 273 – ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 25).

По своему содержанию программа является оздоровительной, по функциональному назначению – специальной (программа дополнительного образования дошкольников)

Уровень программы «стартовый», («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы» Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, запросов родителей (законных представителей). Программа разработана на основе положений и методических пособий: Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников; Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ»; Власенко Н. Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).

Дополнительная программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определяет миссию государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации. Формирование культуры и ценностей здорового образа жизни, как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения; создание необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спектр фитнес - технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает футбол - гимнастика. Эффективность применения гимнастических упражнений с футболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями.

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на: создание необходимых условий для личностного развития дошкольников; позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством; формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых воспитанников; обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания детей; формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников.

(Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р)

Необходимо больше внимания уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Одной из таких действенных форм физической деятельности является оздоровительная гимнастика.

Ориентация программы на решение достаточно значимой проблемы укрепление физического и психического здоровья детей, делает программу **актуальной**.

Педагогическая целесообразность программы «Вырасту здоровым», состоит в том, что специально подобранные упражнения, входящие в комплексы оздоровительной фитбол - гимнастики, способствуют формированию правильной осанки, развитию координации движений, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Для детей дошкольного возраста занятия направлены на формировании основных видов движения: развитие мелкой моторики рук, формирования навыка равновесия, проявление интереса к физическим упражнениям и к самостоятельному выполнению. Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, дыхательные упражнения, способствующие повышению общего жизненного тонуса ребенка, устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывалось: эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения; доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста; степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры. Подвижные игры и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки в игровой форме, поднять эмоциональный тонус занимающихся, повышают интерес к занятиям.

Оздоровительная гимнастика является важнейшим спортивным аспектом в физическом развитии и становлении организма детей дошкольного возраста.

Педагогические принципы программы:

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;

- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Цель программы: укрепление здоровья детей дошкольного возраста, культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация свободного времени воспитанников.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с технологиями Детского фитнеса;
- научить основным упражнениям разных технологий;
- научить различным упражнениям с использованием Фит-Болов.

Развивающие:

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также общей и мелкой моторики.

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- оптимизировать рост, развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия);
- повышение физической и умственной работоспособности.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- приобщение ребенка к физической культуре через занятия физическими упражнениями;
- способствовать проявлению доброжелательности по отношению к сверстникам;
- воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и

привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. «Детский фитнес», как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту), физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию и означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес - технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания.

Так же отличительной особенностью программы является реализация новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей, эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания, с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, фитбол-гимнастика, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

Фитбол – гимнастика, где при выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Упражнения фитбол - гимнастики просты по структуре движений. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно, кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движений. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта шадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой

базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Реализация данной программы обеспечивается совместными действиями инструктора по физической культуре, администрации, медицинских работников детского сада и родителей.

Сопровождается перспективным планированием на каждый возрастной период от 4 -7 лет.

Срок реализации программы 3 года

Рекомендуется для детей с первой и второй группой здоровья в возрасте от 4 до 7 лет.

1.2. Организация режима физического развития воспитанников

Занятия проводятся в течение года, с **октября по апрель месяц** в возрастных группах от 4 до 7 лет, по подгруппам (до 12 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 20-30 минут, в соответствии с возрастом.

Организация режима физического развития воспитанников

Дополнительная деятельность по физическому развитию
(вторая половина дня)

возраст	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (4 – 5 лет)	подготовительная группа(4 – 5 лет)
периодичность	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
продолжительность	Не более 20 минут	Не более 25 минут	Не более 30 минут
Количество занятий в месяц	8	8	8
Количество занятий в год	52(17 часов)	52(22 часа)	52(26 часов)

Количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

1.2.2 Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования

- Умение воспитанниками выполнять упражнения оздоровительной гимнастики не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

- Прирост показателей развития основных физических способностей;

- Умение воспитанниками демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы.

Первый год. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Второй год. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Третий год. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

II. Содержание программы

Содержание программы соотносится с целью и планируемыми результатами ее освоения. Излагается в последовательности, строго соответствующей структуре учебного (тематического) плана.

Нормативные ориентиры определены в документах:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Средняя группа

Программные задачи:

Формирование правильного дыхания; разучивание упражнений для укрепления мышц шеи. Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем; Способствовать проявлению решительности и смелости.

Основные организационные формы двигательной деятельности детей: обучающие занятия; тематические занятия; игровые занятия, физкультурные развлечения.

Программа второго года обучения(5 -6 лет) предусматривает совершенствование ранее полученных умений, овладение новыми умениями и обогащение двигательного опыта детей; развитие психофизических качеств (ловкости, скоростно – силовых, координации). Достижение уровня развития интегративных качеств ребёнка.

Старшая группа

Задачи:

Разучивание комплексов упражнений для развития мышц грудной клетки. Разучивание респираторной дыхательной гимнастики. Формирование двигательных умений при выполнении упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Закрепление двигательных умений управлять мышцами стопы. Совершенствование правильного дыхания. Способствовать проявлению взаимопомощи и коллективных действий в игре.

Основные организационные формы двигательной активности детей: тренировочные занятия; тематические занятия; эстафеты; игровые занятия; физкультурные досуги.

Образовательная направленность третьего года обучения (6- 7 лет) заключается в совершенствовании техники выполнения упражнений, развитии психофизических качеств (общая выносливость, координация, ловкость); закреплении умения участвовать в подвижных играх, эстафетах, с элементами соревнования.

Подготовительная группа

Задачи:

Развитие общей и силовой выносливости. Формирование двигательных умений выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, Закрепление двигательных умений при выполнении упражнений для укрепления свода стопы, совершенствование двигательных умений; Закрепление умений проявлять партнёрские отношения, способствовать проявлению волевых усилий в процессе выполнения заданий, коллективных действий в игре.

Основные организационные формы двигательной деятельности детей: тренировочные занятия; тематические занятия; игровые занятия; эстафеты; спортивные досуги.

Упражнения общей направленности включают 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.

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.

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.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — 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.

Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол - аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-

ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Подвижные игры, игры соревновательной направленности и игры – эстафеты

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.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них.

Подвижные игры малой интенсивности: основное предназначение – восстановление пульса и дыхания после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с упражнением равновесия или определенной позы в разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабления.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени и др. Такие игры совершенствуют приобретенные двигательные умения с фитболом, в условиях состязаний, воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности.

2.1.2. Формы организации образовательной деятельности

Программа предусматривает проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – выполнение определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка. Возрастные группы: 4 – 5 лет, 5 – 6 лет, 6 – 7 лет.

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Средства, используемые при реализации программы

- игровые и общеразвивающие упражнения;
- игровые предметно - манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные);
- динамические упражнения
- упражнения специальной направленности;
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры;
- пальчиковая гимнастика;
- совершенствование техники движений;
- релаксационные упражнения;
- подвижные и малоподвижные, игры соревновательной направленности и игры – эстафеты;
- самомассаж.

2.1.3. Учебный (тематический) план занятий дополнительного образования программы «вырасту здоровым»
4 – 5 лет

№ п/п	Наименование, раздела, темы	Всего занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие «Для чего нужна оздоровительная гимнастика»	1	20 мин.	20 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
2	Профилактика плоскостопия «Утята» Укрепление мышц шеи, упражнения с фитболом. Дыхательная гимнастика «Механические предметы»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
3	Профилактика плоскостопия «Котята» Укрепление мышц верхних конечностей (с гимнастическими палками) Укрепление мышц верхних конечностей Упражнения с фитболом Дыхательная гимнастика «Птицы»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
4	Контрольное занятие	1	20 мин.	-	20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
5	Теоретическое занятие По профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»	1	20 мин.	20 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
6	Профилактика плоскостопия (с гимнастической палкой) Сохранения навыка правильной осанки (с мешочками) Укрепление мышц туловища (с фитболами) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»	4	1 час 20 мин.	-	1 час 20 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
7	Профилактика плоскостопия «Матрёшки» Формирование правильной осанки (с массажными мячами) Дыхательная гимнастика (очистительное дыхание)	2	40 мин.	-	40 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
8	Контрольное занятие	1	20 мин.		20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
9	Теоретическое занятие о пользе дыхательной гимнастики «Хочешь быть здоров – дыши»	1	20 мин	20 мин.	-	Контрольные вопросы по теме

	правильно»					
10	Профилактика плоскостопия «Загадки» Укрепление мышц брюшного пресса с фитболом Дыхательная гимнастика «Весёлое дыхание»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
11	Профилактика плоскостопия «Весёлый зоопарк» Укрепление мышц поясничного отдела с фитболом Дыхательная гимнастика «Животные»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
12	Контрольное занятие	1	20 мин.		20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
13	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с массажными кольцами. Дыхательная гимнастика «Мы спортсмены» (с гимнастическими палками)	2	40 мин.	-	40 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
14	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с мячом. Дыхательная гимнастика «На планете дышится легко»	2	40 мин.		40 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
15	Контрольное занятие	1	20 мин.		20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
16	Теоретическое занятие По профилактике нарушений осанки «Выпрями спинку»	1	20 мин	20 мин	-	Контрольные вопросы по теме
17	Профилактика плоскостопия Упражнения для мышц ног на фитболе Профилактика нарушений осанки (с мячами) Дыхательная гимнастика	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
18	Профилактика плоскостопия Укрепление косых мышц живота с фитболом Развитие речевого дыхания. Комплекс со звукопроизношением.	2	40 мин.	-	40 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
19	Контрольное занятие	1	20 мин	-	20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
20	Теоретическое занятие на тему релаксация - «Расслабление приятно»	1	20 мин	20 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
21	Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц стопы на фитболе.	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение

	Профилактика нарушений осанки (с гимнастическими палками) Дыхательная гимнастика «Мы строим дом»					занятия
22	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки «Игрушки» Дыхательная гимнастика «Снова в лес»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
23	Контрольное занятие	1	20 мин.	-	20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
24	Теоретическое занятие на тему гибкость - «Нагнись, до пола дотянись»	1	20 мин.	20 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
25	Профилактика плоскостопия Игровой стрейчинг. Профилактика нарушений осанки «Морские животные» Дыхательная гимнастика «Природные явления»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
26	Профилактика плоскостопия «Мелкие предметы» Игровой стрейчинг. Дыхательная гимнастика «Цветочная история»	3	1 час	-	1 час	Наблюдение, коррекция в течение занятия
27	Контрольное занятие	1	20 мин.	-	20 мин.	Итоговые тестовые упражнения
Итого		52	17 час.20 мин.	2 часа	15час. 20мин.	

5 - 6 лет

№ п/п	Наименование, раздела, темы	Всего занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие «Для чего нужна оздоровительная гимнастика»	1	25 мин.	25 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
2	Профилактика плоскостопия «Утята» Укрепление мышц шеи Укрепление мышц шеи, упражнения с фитболом. Дыхательная гимнастика «Механические предметы»	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
3	Профилактика плоскостопия «Котята» Укрепление мышц верхних конечностей (с гимнастическими палками) Дыхательная гимнастика «Птицы»	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия

4	Контрольное занятие	1	25 мин.	-	25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
5	Теоретическое занятие По профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»	1	25 мин.	25 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
6	Профилактика плоскостопия (с гимнастической палкой) Сохранения навыка правильной осанки (с мешочками) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
7	Профилактика плоскостопия «Матрёшки» Формирование правильной осанки (с массажными мячами) Дыхательная гимнастика (очистительное дыхание)	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
8	Контрольное занятие	1	25 мин.		25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
9	Теоретическое занятие о пользе дыхательной гимнастики «Хочешь быть здоров – дыши правильно»	1	25 мин.	25 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
10	Профилактика плоскостопия «Загадки» Укрепление мышц брюшного пресса Дыхательная гимнастика «Весёлое дыхание»	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
11	Профилактика плоскостопия «Весёлый зоопарк» Укрепление мышц поясничного отдела Дыхательная гимнастика «Животные»	3	1 час.15 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
12	Контрольное занятие	1	25 мин.		25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
13	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с массажными кольцами .Дыхательная гимнастика «Мы спортсмены» (с гимнастическими палками)	2	50 мин.	-	50 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
14	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с мячом. Дыхательная гимнастика «На планете дышится легко»	2	50 мин.		50 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
15	Контрольное занятие	1	25 мин.		25 мин.	Итоговые тестовые

						упражнения
16	Теоретическое занятие По профилактике нарушений осанки «Выпрями спинку»	1	25 мин.	25 мин	-	Контрольные вопросы по теме
17	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки (с мячами) Дыхательная гимнастика	3	1 час.1 5 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
18	Профилактика плоскостопия Укрепление косых мышц живота Развитие речевого дыхания. Комплекс со звукопроизношением.	2	50 мин.	-	50 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
19	Контрольное занятие	1	25 мин.	-	25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
20	Теоретическое занятие на тему релаксация - «Расслабление приятно»	1	25 мин.	25 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
21	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки (с гимнастическими палками) Дыхательная гимнастика «Мы строим дом»	3	1 час.1 5 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
22	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки «Игрушки» Дыхательная гимнастика «Снова в лес»	3	1 час.1 5 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
23	Контрольное занятие	1	25 мин.	-	25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
24	Теоретическое занятие на тему гибкость - «Нагнись, до пола дотянись»	1	25 мин.	25 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
25	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки «Морские животные» Дыхательная гимнастика «Природные явления»	3	1 час.1 5 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
26	Профилактика плоскостопия «Мелкие предметы» Игровой стрейчинг Дыхательная гимнастика «Цветочная история»	3	1 час.1 5 мин.	-	1 час.15 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
27	Контрольное занятие	1	25 мин.	-	25 мин.	Итоговые тестовые упражнения
Итого		52	21 час.40 мин.	2ч.30 мин.	19час.10мин.	

6 -7 лет

№ п/п	Наименование, раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего занятий	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие «Для чего нужна оздоровительная гимнастика»	1	30 мин.	30 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
2	Профилактика плоскостопия «Утята» Укрепление мышц шеи Дыхательная гимнастика «Механические предметы»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
3	Профилактика плоскостопия «Котята» Укрепление мышц верхних конечностей (с гимнастическими палками) Дыхательная гимнастика «Птицы»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
4	Контрольное занятие	1	30 мин.	-	30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
5	Теоретическое занятие По профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»	1	30 мин.	30 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
6	Профилактика плоскостопия (с гимнастической палкой) Сохранения навыка правильной осанки (с мешочками) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
7	Профилактика плоскостопия «Матрёшки» Формирование правильной осанки (с массажными мячами) Дыхательная гимнастика (очистительное дыхание)	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
8	Контрольное занятие	1	30 мин.		30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
9	Теоретическое занятие о пользе дыхательной гимнастики «Хочешь быть здоров – дыши правильно»	1	30 мин.	30 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
10	Профилактика плоскостопия «Загадки» Укрепление мышц брюшного пресса Дыхательная гимнастика «Весёлое дыхание»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия

11	Профилактика плоскостопия «Весёлый зоопарк» Укрепление мышц поясничного отдела Дыхательная гимнастика «Животные»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
12	Контрольное занятие	1	30 мин.		30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
13	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с массажными кольцами. Дыхательная гимнастика «Мы спортсмены» (с гимнастическими палками)	2	1 час.	-	1 час.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
14	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки с мячом. Дыхательная гимнастика «На планете дышится легко»	2	1 час.		1 час.	
15	Контрольное занятие	1	30 мин.		30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
16	Теоретическое занятие По профилактике нарушений осанки «Выпрями спинку»	1	30 мин.	30 мин	-	Контрольные вопросы по теме
17	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки (с мячами) Дыхательная гимнастика	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
18	Профилактика плоскостопия Укрепление косых мышц живота Развитие речевого дыхания. Комплекс со звукопроизношением.	2	1 час.30 мин.	-	1 час. 30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
19	Контрольное занятие	1	30 мин.	-	30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
20	Теоретическое занятие на тему релаксация - «Расслабление приятно»	1	30 мин.	30 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
21	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки (с гимнастическими палками) Дыхательная гимнастика «Мы строим дом»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
22	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки «Игрушки» Дыхательная гимнастика «Снова в лес»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
23	Контрольное занятие	1	30 мин.	-	30 мин.	Итоговые тестовые упражнения

24	Теоретическое занятие на тему гибкость - «Нагнись, до пола дотянись»	1	30 мин.	30 мин.	-	Контрольные вопросы по теме
25	Профилактика плоскостопия Профилактика нарушений осанки «Морские животные» Дыхательная гимнастика «Природные явления»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
26	Профилактика плоскостопия «Мелкие предметы» Игровой стрейчинг Дыхательная гимнастика «Цветочная история»	3	1 час.30 мин.	-	1 час.30 мин.	Наблюдение, коррекция в течение занятия
27	Контрольное занятие	1	30 мин.	-	30 мин.	Итоговые тестовые упражнения
Итого		52	26 часов	3 часа	23 часа	

Раздел III. Формы аттестации и оценочные материалы

Федеральный закон РФ от 29.12.2013 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст. ст. 75), но и не запрещает ее проведение (ст. 60) **с целью установления:**

- соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы заявленным целям, задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеразвивающих программ.

3.1. Содержание аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

Входной контроль определение уровня развития детей, с помощью тестовых упражнений перед началом образовательного процесса.

- Открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- Спортивные развлечения и праздники;
- Текущий контроль - ведение учета посещаемости, активности обучающихся, хода занятий.
- Итоговый контроль – определение изменения уровня развития детей, с помощью тестовых упражнений.

3.1.2. Оценочные материалы

Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов (Приложение №2)

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).

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

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

Оценка освоения результатов программы: низкий, средний, высокий.

3.2. Развивающая предметно – пространственная среда, способствующая реализации программы.

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования, оптимизация режима двигательной активности детей в условиях детского сада будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Развивающая предметно – пространственная среда - пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, которое обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъективной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Принципиальным показателем высокого качества образовательной среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда по направлению «физическое развитие» предполагает направленность на реализацию:

- образовательного потенциала и пополнение оборудования и инвентаря для физического развития детей;
- двигательной активности, возможности совместной деятельности детей и взрослых, а также расширения возможности для индивидуальных физических занятий в семье.

Цель: удовлетворение потребности детей в двигательной активности; организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры; развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.

Задачи:

1. Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время занятий оздоровительной гимнастикой, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению разных движений.
2. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию функциональных возможностей детей.
3. Формировать двигательные навыки с использованием спортивного инвентаря и пособий.
4. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.
5. Помогать детям с помощью физкультурных пособий и спортивного инвентаря, добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

3.2.1. Описание материально-технической обеспеченности

Спортивное оборудование и инвентарь

Шведская стенка

Гимнастические маты, индивидуальные коврики

Массажные дорожки для профилактики плоскостопия

Парашют

Спортивный инвентарь:

Балансир

Скакалки

Массажеры для ног

Мячи набивные

Мячи резиновые разных размеров

Мячи массажные

Кольца массажные

Мешочки для метания

Обручи пластмассовые

Гимнастические палки, разной длины

Кубики пластмассовые

Платочки разных цветов

Фитбол-мячи по количеству детей

нетрадиционное оборудование

Спортивные игры:

Кегли

Бадминтон

Оборудование «Тоннель» (мягкий модуль)

Спортивная полоса «Весёлые ребята» (модуль)

Музыкальный центр

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры, игровые упражнения; индивидуальная страховка и помощь; оценка (самооценка) двигательных действий.

2. Дидактический материал: картинки - медали для проведения подвижных игр; иллюстрации с изображением выполнения упражнений; тематические картинки, наклейки.

3. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений.

4. Картотека подвижных игр.

5. Картотеки упражнений для разных групп мышц для всех возрастов.

6. Картотека упражнений для укрепления свода стопы.

7. Картотека дыхательных упражнений.

8. Картотека упражнений для релаксации.

9. Картотека упражнений с использованием фитбол гимнастики

10. Картотека пальчиковой гимнастики.

Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
2. Бабенкова Е.А., О.М.Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет ТЦ Сфера, 2010
3. Бабенкова Е.А., О.М.Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет ТЦ Сфера, 2009
- 4.Н.Г.Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре Ростов – на – Дону «Феникс» 2007
5. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет Е.И. Подольская издание 3 – е Волгоград: Учитель, 2014.
- 6.Оздоровление детей в условиях детского сада/ под редакцией Л.В.Кочетковой М: ТЦ Сфера,2008
7. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 -7 лет. Е.И.Подольская, изд. 3 –е. – Волгоград: Учитель, 2014
8. Красикова И.С., Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: Корона принт., 2003
9. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002
10. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Москва : Скрипторий 2003, 2009.;
11. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДООУ» Метода Воронеж 2013;
12. «Формирование правильной осанки: коррекция плоскостопия у дошкольников» (рекомендации, занятия, игры, упражнения) Автор-составитель Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Издательство: Учитель, 2011
13. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2015.
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.