


Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Солнышко»
(МБДОУ «Детский сад №4»)

СОГЛАСОВАНО
С учётом мнения заседание
педагогического совета
от 28.08.2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4»
Т.Н.Мургвлиани
приказ от 28.08.2023г. № 71-о/д



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Мы здоровыми растём»**

Возраст воспитанников: 5–8 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Грушина Марина Геннадьевна,
инструктор по физической
культуре

Прокопьевский ГО, 2023

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	10
1.3. Содержание Программы	10
1.4. Планируемые результаты	27
2. Комплекс организационно - педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	27
2.1. Календарный учебный график	27
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы контроля	31
2.4. Оценочные материалы	31
2.5. Методические материалы	33
Список литературы	36
Приложение	37

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы.

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и позволит каждому ребёнку бережнее относиться к собственному здоровью, овладеть доступными способами его укрепления, у них сформируется потребность к ежедневной двигательной активности, повысится уровень развития физических качеств.

Проблемы дополнительного образования детей дошкольного возраста рассматриваются в трудах В.И. Андреева, В.В. Беловой, В.П. Беспалько, В.З. Вульфова, З.А. Красновского, М.М. Кулибабы, И.Я. Лернера, А.И. Щетинской и др. Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В возрасте от 3 до 7 лет закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки физического, умственного, нравственного развития ребёнка. Углубленное изучение особенностей дошкольного детства привело учёных к выводу, что на каждом возрастном этапе по ходу освоения детьми разных видов деятельности складывается как бы определённый "этаж", занимающий своё место в структуре целостной личности. На этом "этаже" формируются психические свойства и способности, необходимые не только для перехода к следующему "этажу", но и для всей будущей жизни, имеющие непреходящее значение. Недостроенный "нижний этаж" - плохая опора для следующего.

Поэтому, начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, их возрастная двигательная активность и оптимизм.

Актуальность Программы.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» одним из основных приоритетов образования выступает охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия и приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому

сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Причиной создания данной программы является не только увеличение числа ослабленных детей и детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и:

- сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий;
- снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении;
- отсутствие в городской поликлинике кабинета ЛФК;
- информирование родителей в сфере сохранения здоровья и развития физических способностей детей.

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.

Отличительные особенности Программы.

Существует множество методик и технологий, имеющих физкультурно-спортивную направленность. В Программе объединены самые эффективные методики для занятий с воспитанниками. Систематизировать работу удалось на основе методических пособий: Л.Ф. Асачёвой, М.Ю. Картушиной, Анисимовой, Е.А. Сулим, О.Н. Моргуновой и др.

Педагогическая целесообразность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы здоровыми растем» педагогически целесообразна, т.к. направлена, прежде всего, на физическое развитие воспитанников, на выражение личного «Я» и помогает решить следующие проблемы:

1. Организация кружковой работы позволяет проводить работу с максимальной заинтересованностью детей и добиваться творческого удовлетворения.

2. Создаются условия для формирования у ребенка старшего дошкольного возраста положительной мотивации к здоровому образу жизни.

3. Содержание двигательной – игровой среды помогает удовлетворять индивидуальные потребности детей в двигательной активности.

4. Программа имеет социально-коммуникативный аспект совместной деятельности детей и взрослых – развитие взаимодействия и общения со

сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий

5. Применение современных оздоровительных технологий способствует обогащению двигательного опыта воспитанников и обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Нормативно - правовая база Программы

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678–р от 31.03.2022);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09 - 3242);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование», протокол № 37 от 7.12.2018г.);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития».

Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы здоровыми растём» осуществляется во вторую половину дня с воспитанниками 5-8 лет. Группы имеют постоянный состав. Занятия проводятся два раза в неделю с октября по май в каждой возрастной группе.

Работа кружка «Здоровячок» организована по желанию родителей, рекомендациям медицинских работников и с учётом потребностей воспитанников.

Группа №1 (первый год обучения, дети 5 –6 лет).

Группа № 2 (второй год обучения, дети 6 –8 лет).

Срок освоения Программы.

Количество недель – 33 (на один год обучения).

Количество месяцев – 8 (на один год обучения).

Программа рассчитана на 2 года для дошкольников 5– 8 лет.

Объем Программы.

Первый год обучения:

Общее количество учебных часов – 65.

Второй год обучения:

Общее количество учебных часов – 66.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности воспитанников.

Режим занятий.

Длительность занятий устанавливается на основании Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28,

вступившие в силу с 1 января 2021 г. и составляет 25 минут - для детей 5-6 лет, 30 минут - для детей 6-8 лет.

Для успешной реализации Программы, при необходимости, проводятся индивидуальные занятия и осуществляется взаимодействие с семьями воспитанников. Содержание Программы составляют темы, которые разработаны исходя из возрастных возможностей детей.

Форма обучения.

Форма проведения занятий: очная

Виды занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по программе предполагает проведение игровых упражнений, подвижных игр, спортивных конкурсов и состязаний в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие и двигательную подготовленность.

Ведущими методами обучения, реализуемыми в данной программе, являются:

- словесные методы, создающие у воспитанников предварительное представление об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный метод;

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки выполнения упражнений.

Программой предусмотрено перспективно-тематическое планирование: первый год обучения для воспитанников 5-6 лет, второй год обучения для воспитанников 6-8 лет (Приложение № 3,4).

Структура занятий.

Комплексы занятий состоят из трёх частей:

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

Основная часть: ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного формирования свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия, развитие физических качеств.

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

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, релаксация, малоподвижные игры. С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются в хлопчатобумажных носках.

Средства:

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях,
- с преодолением препятствий;
- по скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с предметами (гимнастические палки, мячи массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с фитболом;
- комплексы ритмической гимнастики

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, пролезание в обруч, под дуги разными способами;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; через скакалку; по тренировочной лестнице;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; прокатывание массажного мяча одной ногой, руками;
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);

Развитие двигательных способностей:

- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;

Дыхательная гимнастика:

- игровые упражнения (насос, трубоч, пчела и др.);
- дыхательно-звуковая гимнастика;

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать комплекс задач:

Оздоровительные задачи:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Образовательные задачи:

- формировать представления воспитанников о здоровой стопе и правильной осанке;
- формировать представления об организме и его функционировании, знакомить с приемами его укрепления.
- совершенствовать психофизические качества и двигательные навыки воспитанников.

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желания достигнуть положительных результатов;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Первый год обучения (5-6 лет)

1 занятие = 1 академический час = 25 мин.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (минут)			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Валеологическое образование				
	1.1. Введение в образовательную программу	25	15	10	Наблюдение, беседа
	1.2. Быть в движении – значит укреплять здоровье.	25	15	10	
	1.3. Знай своё тело: скелет человека.	25	15	10	

	1.4. Знай своё тело: мышцы человека.	25	15	10	
	1.5. Азбука здоровья.	25	15	10	
	1.6. Знай своё тело: позвоночник.	25	15	10	
2	Профилактика (коррекция) плоскостопия				
	2.1. На приеме у доктора Пяткина.	25*2	10	40	Наблюдение беседа
	2.2. Здоровые ножки.	25*2	10	40	
	2.3. Здоровье в ногах.	25*2	10	40	
	2.4. На прогулке.	25*2	10	40	
	2.5. Чтобы ноги не болели	25*2	10	40	
	2.6. Весёлый зоосад.	25*2	10	40	
	2.7. Крепкие ножки.	25*2	10	40	
	2.8. Загадки для зарядки.	25*2	10	40	
	2.9. Пяточки – носочки.	25*2	10	40	
	2.10. Сделай правильно.	25*2	10	40	
3	Формирования правильной осанки				
	3.1. Быть здоровыми хотим.	25*2	10	40	Наблюдение, беседа
	3.2. Волшебный мяч – фитбол	25*2	10	40	
	3.3. Осанка – красивая спинка.	25*2	10	40	
	3.4. Не спина – а знак вопроса.	25*2	10	40	
	3.5. Малыши – крепыши.	25*2	10	40	
	3.6. Хотим быть стройными.	25*2	10	40	
	3.7. Друзья.	25*2	10	40	
	3.8. Морское царство.	25*2	10	40	
	3.9. Лесная гимнастика.	25*2	10	40	
	3.10. Незнайка в стране Здоровья.	25*2	10	40	

	3.11. На арене цирка.	25*2	10	40	
	3.12. Крепкий пресс.	25*2	10	40	
	3.13. Гимнастика для зверят.	25*2	10	40	
	3.14. Морские жители.	25*2	10	40	
4	Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств				
	4.1. Быть в движении – значит укреплять здоровье.	25*2	10	40	Наблюдение, беседы, игры, эстафеты
	4.2. Мы любим заниматься.	25*2	10	40	
	4.3. Мы весёлые спортсмены.	25*2	10	40	
	4.4. Мы сильные и ловкие.	25*2	10	40	
	4.5. Спортивный праздник «По тропинкам здоровья».			40	
	4.6. Мониторинг	25*2		50	
	Общее количество	65 часов	15 часов	50 часов	

Основным содержанием занятий являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В процесс занятий включены упражнения на тренажёрах, стэп - платформах и мячах фитболах.

Формирование навыков ЗОЖ осуществляется отдельными занятиями, в процессе занятий - во время выполнения двигательных действий или после в форме бесед, объяснений. Теоритический материал дополняется наглядностью с использованием ИКТ технологий.

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Валеологическое образование.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: техника безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.2. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Теория: что такое физическое развитие. Для чего нужна гимнастика. Значение здорового образа жизни в физическом развитии.

Практика: подвижные игры.

Тема 1.3. Знай своё тело: скелет человека.

Теория: знакомство со строением человека, кости и их значение.

Практика: выполнение упражнений для разных частей тела.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.4. Знай своё тело: мышцы человека.

Теория: чтение энциклопедии «Я человек». Просмотр видеофильмов. Рассматривание иллюстраций на тему мышцы.

Практика: выполнение упражнений для разных частей тела.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.5. Азбука здоровья.

Теория: беседы о здоровье и здоровом образе жизни. Просмотр видеофильма «Азбука здоровья». Разучивание стихов и пословиц о спорте и здоровье.

Практика: выполнение комплекса «Азбука здоровья».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.6. Знай своё тело: позвоночник.

Теория: понятие «правильная осанка». Просмотр видео материала о разновидностях неправильной осанки. Что такое позвоночник.

Практика: упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Ходьба по залу с предметами на голове.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.7. Знай своё тело: стопа человека.

Теория: дать понятие «стопа» и какое влияние оказывает на организм человека. Рассматривание изображений разных видов стопы.

Практика: выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. Профилактика (коррекция) плоскостопия.

Тема 2.1. На приеме у доктора Пяткина.

Теория: беседа «На приеме у доктора Пяткина». Дидактическая игра «Врачи бывают разные».

Практика: гимнастика в игровой форме «Ребячья прогулка». Снятие отпечатков ног у детей «Мои следы».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Здоровые ножки.

Теория: беседа о значении стопы для организма «Здоровые ноги».

Практика: разновидности ходьбы: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с захлестом голени; по гимнастической палке вдоль и поперёк; по

канату «ёлочкой», по ребристой доске в чередовании с топтанием мелких игрушек в лотке. Упражнения: «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Здоровье в ногах.

Теория: беседа о значении стопы для организма «Здоровые ноги».

Практика: разновидности ходьбы. Упражнения для голеностопа. Профилактические упражнения для стоп. Эстафета с палочкой, игра «Лежащий футбол».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. На прогулке

Теория: беседа о способах укрепления мышц голени.

Практика: ходьба на носках в среднем темпе с переходом на бег; на наружном своде стопы; по гимнастической палке; «крадучись» (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню; лёгкий бег. ОРУ для профилактики плоскостопия. Подвижная игра: «Резвый мешочек» («Рыболов»).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.5. Чтобы ноги не болели.

Теория: беседа о разнообразии оборудования для укрепления ног.

Практика: ходьба и бег на носках; по намеченной линии, приставляя пятку к носку, на наружных краях стопы. Бег на носках. ОРУ на стульчиках. Ходьба по рейке гимнастической лестнице, положенной на пол. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке боком и прямо. П/ игра «Пустое место».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Весёлый зоосад.

Теория: беседа о важности физических упражнений.

Практика: ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». ОРУ «Веселый зоосад». Подвижная Игра «Передача мяча в колонне».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.7. Крепкие ножки.

Теория: беседа о разнообразии оборудования для укрепления ног.

Практика: ходьба по ребристой доске в чередовании с топтанием мелких игрушек в лотке. «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», «Бревнышко», «Велосипед», «Горка», «Удержи ногу». П/и «Тише едешь, дальше будешь!»
Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.8. Загадки для зарядки.

Теория: чтение загадок во время выполнения упражнений.

Практика: ходьба в колонне по одному; на пятках, на внешних сводах стопы. Подскоки. Бег в среднем темпе. Комплекс «Загадки». Подвижная игра «Крабики», «Прогоним петуха».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.9. Пяточки – носочки.

Теория: беседа о необходимости укрепления мышц голеностопа для стоп.

Практика: ходьба в колонне по одному; на пятках; на внешних сводах стопы. Подскоки. Бег в среднем темпе. ОРУ (у гимнастической стенки). Комплекс «Загадки». Подвижная игра «Крабики», «Прогоним петуха».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.10. Сделай правильно.

Теория: беседа о пользе массажных ковриков для стопы.

Практика: виды ходьбы: «Лисичка», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки» бег «змейкой»; ходьба с восстановлением дыхания. Ору с гимнастической палкой. Игра «Весёлые медвежата» (мини эстафета), «Великаны», Дыхательное упражнение «Великаны и карлики».

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Формирование правильной осанки.

Тема 3.1. Быть здоровыми хотим.

Теория: беседа о здоровье.

Практика: ходьба по ребристой доске. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. П/и «Тише едешь, дальше будешь!». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.2. Волшебный мяч – фитбол.

Теория: что такое фитбол. Его значение для осанки. Повторение правила при использовании мяча фитбола.

Практика: ходьба по залу в обычном темпе; с высоким подниманием коленей, ходьба с захлестом голени. Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на фитболах. Игра «Это что за маскарад...». Релаксация «Спинка отдыхает».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.3. Осанка – красивая спинка.

Теория: рассказывание сказки о здоровье, беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: ходьба с изменением направления движения по сигналу. Разновидности ходьбы. Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке. П/ игра «С пенёк на пенёк»; ходьба с мешочком на голове.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.4. Не спина – а знак вопроса.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: проверка осанки. Упражнения: «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», «Бревнышко», «Велосипед», «Горка», «Удержи ногу». Упражнения у стены, лёжа на мяче. П/и «Тише едешь, дальше будешь!» Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.5. Малыши – крепыши.

Теория: беседа о значении и способах укрепления мышц спины.

Практика: принять правильную осанку. Виды ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в среднем темпе (1мин). Дыхательное упражнение «Трубач», «Каша кипит». ОРУ на фитболах. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение на релаксацию.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.6. Хотим быть стройными.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку. Ходьба, руки перед грудью в «замок». Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча. Ходьба по ребристой доске. Бег в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо». ОРУ с мячом. Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. П/ игра «Приглашение».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.7. Друзья.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: ходьба на носках, не сгибая ног; на внешних сводах стопы; по канату, положенному на пол, «елочкой», руки в стороны. Бег медленный в чередовании с ходьбой. Упражнение для активизации дыхания. ОРУ в парах без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: подъём по стенке на 4-6 рейку и спуск вниз. П/ игра по выбору детей.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.8. Морское царство.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: ходьба в колонне по одному, по двое в разном темпе в чередовании с легким бегом. Упражнение «Мельница». Непрерывный бег. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик». ОРУ (без предметов). Бег «змейкой» между предметами с одной стороны зала на другую. Ходьба по ребристой дорожке «Змейка». Подвижная игра «Голодная акула». Массаж рук и ног «Черепашка».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.9. Лесная гимнастика.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: виды ходьбы: «Лисичка», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки» - боком по канату; бег «змейкой»; ходьба с восстановлением дыхания. Ору с гимнастической палкой. Игры: «Весёлые медвежата» (мини эстафета), «Великаны». Дыхательное упражнение «Великаны и карлики».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.10. Незнайка в стране Здоровья.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте направо, налево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). ОРУ с гимнастической палкой. П/ игра «Ловля обезьян»; «Семафор».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.11. На арене цирка.

Теория: беседа об осанке по ходу занятия.

Практика: ходьба на носках, на наружном своде стопы; перекатом с пятки на носок; по гимнастической палке прямо и боком; лёгкий бег на носках. Упражнения: «Эквилибристы», «Дрессированные собачки», «Обезьянки». П/игры: – кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног; кто быстрее соберёт пальцами ног коврик в складки; «Великаны и гномы».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.12. Крепкий пресс.

Теория: беседа об осанке, о роли пресса для организма (по ходу занятия).

Практика: разновидности ходьбы. Разновидности бега: с прыжками вперед; с прыжками назад; скрестным шагом правым (левым) боком. Упражнения: «Ящерица», «Лодочка», «Пловец», «Рак», «Пушка», «Угол», «Пистолет». П/ игра «Белые медведи».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.13. Гимнастика для зверят.

Теория: беседа о значении упражнений для животных: должны быть сильными и быстрыми.

Практика: виды ходьбы: «Лисичка», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки»; бег «змейкой»; ходьба с восстановлением дыхания. Ору с гимнастической палкой. Игра «Весёлые медвежата» (мини эстафета), «Великаны». Дыхательное упражнение «Великаны и карлики».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.14. Морские жители.

Теория: беседа о значении и способах укрепления мышц спины.

Практика: проверка осанки у стены. Ходьба: на носках; на пятках; приставными шагами; с носка - как «Моряки», «По морскому дну», спиной вперед; по массажным коврикам. ОРУ «Морские жители». Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Держать равновесие на балансировочной доске. П/игра «Рыбки и акулы».

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Развитие двигательных умений и физических качеств.

Тема 4.1. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Теория: беседа «Быть в движении – значит укреплять здоровье».

Практика: игры и упражнения на развитие координации движений и выносливости.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2. Мы любим заниматься.

Теория: беседа о значении степ-платформы для здоровья человека.

Практика: ходьба обычная по залу. Бег. Упражнения на степ-платформах. Подвижная игра «Бубен». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.3. Мы весёлые спортсмены.

Теория: беседа о видах спорта и спортсменах.

Практика: разновидности ходьбы: на носках, на пятки, приставными шагами левым (правым) боком. Разновидности бега: с прыжками вперед-назад; скрестным шагом правым (левым) боком. Упражнения: «Кроль», «Насос», «Штанга», «Лыжники». Сгибание -разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа. П/ игры «Липкие пеньки», «Кто быстрее».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.4. Мы сильные и ловкие.

Теория: беседа о способах развития силы и ловкости.

Практика: ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, на носках. Упражнение на внимание. ОРУ со скакалкой (косичкой).

Упражнения с набивными мячами в парах. П/игра «Пустое место». Игровой самомассаж.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.5. Спортивный праздник «По тропинкам здоровья».

Учебный план.

Второй год обучения (6-8 лет)

1 занятие = 1 академический час = 30 мин.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (минут)			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Валеологическое образование				
	1.1. Введение в образовательную программу	30	15	15	Наблюдение, беседа
	1.2. Быть в движении – значит укреплять здоровье.	30	15	15	
	1.3. Знай своё тело: скелет человека.	30	15	15	
	1.4. Знай своё тело: мышцы человека.	30	15	15	
	1.5. Будьте здоровы!	30	15	15	
	1.6. Знай своё тело: позвоночник.	30*2	30	30	
	1.7. Знай своё тело: стопа человека.	30*2	30	30	
2	Профилактика (коррекция) плоскостопия				
	2.1. Здоровые ножки.	30*2	10	50	Наблюдение беседа
	2.2. Чтобы ноги не болели.	30*2	10	50	
	2.3. Поиграем ножками.	30*2	10	50	
	2.4. Пяточки – носочки.	30*2	10	50	
	2.5. Укрепляем ноги.	30*2	10	50	
	2.6. Потанцуем ножками.	30*2	10	50	
	2.7. Сделай правильно.	30*2	10	50	
	2.8. Вот как мы умеем.	30*2	10	50	
	2.9. На прогулке.	30*2	10	50	

	2.10. На приеме у доктора Пяткина.	30*2	10	50	
3	Формирования правильной осанки				
	3.1. Быть здоровыми хотим.	30*2	10	50	Наблюдение, беседа
	3.2. Крепкий пресс.	30*2	10	50	
	3.3. Волшебная палочка.	30*2	10	50	
	3.4. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	30*2	10	50	
	3.5. Горячий мяч	30*2	10	50	
	3.6. Хотим быть стройными.	30*2	10	50	
	3.7. На море.	30*2	10	50	
	3.8. Незнайка в стране здоровья.	30*2	10	50	
	3.9. Раз - ступенька, два – ступенька.	30*2	10	50	
	3.10. Фитбол – гимнастика.	30*2	10	50	
	3.11. Лётчики – пилоты.	30*2	10	50	
	3.12. Люди и животные.	30*2	10	50	
	3.13. Весёлый зоосад.	30*2	10	50	
	3.14. Волшебные упражнения.	30*2	10	50	
	3.15. Я б работать в цирк пошёл – пусть меня научат.	30*2	10	50	
4	Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств				
	4.1. Быть в движении – значит укреплять здоровье.	30	10	40	Наблюдение, беседа
	4.2. Мы любим заниматься.	30	10	40	
	4.3. Мы весёлые спортсмены.	30	10	40	
	4.4. Мы сильные и ловкие.	30	10	40	
	4.5. Спортивный праздник «По тропинкам здоровья».	30		50	
	4.6. Мониторинг	30*2		60	

	Общее количество	66	14	52	
--	------------------	----	----	----	--

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Валеологическое образование.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: техника безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

Тема 1.2. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Теория: что такое физическое развитие.

Значение здорового образа жизни в физическом развитии.

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.3. Знай своё тело: скелет человека.

Теория: рассматривание строения человека.

Практика: выполнение упражнений для разных частей тела.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.4. Знай своё тело: мышцы человека.

Теория: чтение энциклопедии «Я человек». Рассматривание иллюстраций на тему мышцы. Беседа об организме человека.

Практика: выполнение упражнений для разных частей тела.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.5. Будьте здоровы!

Теория: беседы о здоровье и здоровом образе жизни. Просмотр видеофильма «Азбука здоровья». Разучивание стихов и пословиц о спорте и здоровье.

Практика: комплекс упражнений «Азбука выносливости»

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.6. Знай своё тело: позвоночник.

Теория: понятие «правильная осанка». Просмотр видео материала о разновидностях неправильной осанки. Что такое позвоночник.

Практика: упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Ходьба по залу с предметами на голове.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.7. Знай своё тело: стопа человека.

Теория: беседа «Мои ножки». Чтение стихотворения Е. Благиной «Научу обуваться и братца». Рассматривание изображений разных видов стопы.

Практика: игра «Если бы ноги стали руками» под текстовое сопровождение.
Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. Профилактика (коррекция) плоскостопия.

Тема 2.1. Здоровые ножки.

Теория: беседа о значении ноги особенностях стопы.

Практика: корригирующая ходьба по дорожке здоровья, восстановление дыхания; упражнения с массажным мячом; корригирующие упражнения сидя и лежа для спины и стоп; ходьба со скакалкой по кругу, с высоким подниманием колен; игра «Найди платочек».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Чтобы ноги не болели.

Теория: беседа о необходимости выполнения упражнений для здоровья ног. Повторить правила гигиены и безопасности.

Практика: ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк; ору на стуле. Подтягивание пальцами ног дорожку с грузом 500г; захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросании; захватывание пальцами ног карандашей и перекладывать их с места на место; сгибание и разгибание ног в конях с зажатым между стоп мячом. Ходьбе на четвереньках, подталкивая головой перед собой набивной мяч; лазанье по гимнастической лестнице и ходьба по ребристой доске. П/игра «Третий лишний».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Поиграем ножками.

Теория: беседа о пользе босохождения.

Практика: ходьба «гусиным шагом»; массаж стоп. Ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; поднимание внутренних сводов стопы, опираясь на внешние края стоп. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев ног; сведение и разведение пяток; сгибание и разгибание стоп (поочередно). П/игра «Лежачий футбол».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. Пяточки – носочки.

Теория: беседа о пользе массажа и самомассажа для стопы.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной. Упражнения: «Полуприсед», «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», «Повороты туловища»; корригирующие упражнения без предметов лежа на коврике; упражнения у стены. П/ игра «хитрая лиса».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.5. Укрепляем ноги.

Теория: беседа о пользе босохождения и пользе упражнений для ног.

Практика: ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку; ходьба на наружном крае стопы; захват, удержание и поднимании пальцами одной ноги легкого предмета; ходьба на носках по наклонной доске, приставным шагом по рейке гимнастической скамейке (прямо и боком).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Потанцуем ножками.

Теория: пословицы и поговорки о здоровье.

Практика: ходьба на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. ОРУ: «Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков». ОРУ: «Гармошка», «Ёлочка», «Присядка», «Шаг с приподанием». П /игра «Огород». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.7. Сделай правильно.

Теория: беседа о пользе массажных ковриков для стопы.

Практика: виды ходьбы: «Лисичка», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки»; бег «змейкой». Ору с гимнастической палкой. Игра «Весёлые медвежата» (мини эстафета), «Великаны», Дых. упражнение «Великаны и карлики».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.8. Вот как мы умеем.

Теория: беседа о правильности постановки стопы.

Практика: ходьба и бег змейкой вокруг степов. Упражнения на степах. П/игры «Быстрый мяч» и «Перенести игрушки». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.9. На прогулке.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: разновидности ходьбы для укрепления мышц голени и стопы; ходьба по массажным дорожкам; упражнения с деревянными массажерами для стоп; катание ногами мячиков – ежиков; п/ игры «Быстрый мяч» и «Перенести игрушки».

Форма контроля: наблюдение

Тема 2.10. На приеме у доктора Пяткина.

Теория: беседа «На приеме у доктора Пяткина». Дидактическая игра «Врачи бывают разные».

Практика: гимнастика в игровой форме «Ребячья прогулка». Снятие отпечатков ног у детей «Мои следы».

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Формирование правильной осанки.

Тема 3.1. Быть здоровыми хотим.

Теория: беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье».

Практика: ходьба по ребристой доске в чередовании с топтанием мелких игрушек в лотке. «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», «Бревнышко», «Велосипед», «Горка», «Удержи ногу». Упражнения у стены, лёжа на мяче. П/и «Тише едешь, дальше будешь!» Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 2. Крепкий пресс.

Теория: беседа о помощниках человека – мышцах.

Практика: ходьба по ребристой доске; перекаты; ходьба на внешней стороне стопы; упражнения «велосипед», «лодочка», «горка», «Брёвнышко», «Удержи ногу»; игра на формирование правильной осанки.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 3. Волшебная палочка.

Теория: беседа о способах укрепления мышечного корсета.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной. Упражнения: «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем»; упражнения с гимнастической палкой лежа на коврике; упражнения у стены; игра на формирование правильной осанки.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 4. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Теория: напоминание об осанки в течении занятия.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной. Упражнения: «Полуприсед», «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», «Повороты туловища»; упражнения без предметов лежа на коврике; упражнения у стены; игра на формирование правильной осанки.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 5. Горячий мяч

Теория: беседа «Наши верные друзья».

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной; упражнения с малым мячом; ходьба по скамье для развития равновесия, координации движения; упражнения у стены; игра лёжа на полу для гибкости и подвижности позвоночника.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 6. Хотим быть стройными.

Теория: проговаривание стихотворений при выполнении упражнений.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной; упражнения с массажным мячом; «удержи ноги», «лодочка», «Качалочка; упражнения у стены для осанки.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.7. На море.

Теория: напоминание о правильной осанке.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной. Упражнения: «Полуприсед», «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем», Корригирующие упражнения лежа на коврике: «Пловец 1», «Рыбка плывет», «Шагаем по воздушной лестнице», «Поплавок»; ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине; ходьба с правильной осанкой.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 8. Незнайка в стране здоровья.

Теория: беседа о способах укрепления здоровья.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам, топтание гальки, чередуя мягкую поверхность с массажной.; корригирующие упражнения лежа, сидя, стоя на коврике с мячом и веревочкой; упражнения у стены; подвижная игра на точность и координацию.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 9. Раз - ступенька, два – ступенька.

Теория: польза степ – платформы для здоровья и техника безопасности.

Практика: ходьба обычная на месте. Упражнения на степ – платформах. Подвижная игра «Бубен». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.10. Фитбол – гимнастика.

Теория: повторение правил игр с фитболами. Беседа о пользе для здоровья.

Практика: построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противходом, проверка осанки у гимнастической стенки). ОРУ с фитболами; упражнения у стенки «Выше поднимись», «Приседания». Подвижная игра «Пустое место».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 11. Лётчики – пилоты.

Теория: беседа о причинах заболевания спины и способах оздоровления.

Практика: разновидности ходьбы с гимнастической палкой. Ору с фитболами. Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы.

Прыжки через набивные мячи на двух ногах. Ползание по гимнастической скамейки на животе. Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом вперёд. П/ игра «Самолёты на авианосце», «Море волнуется».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 12. Люди и животные.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: разновидности ходьбы: на носках, на пятки, ходьба приставными шагами правым (левым) боком. Разновидности бега: с прыжками вперед; с прыжками назад; скрестным шагом правым (левым) боком; Упражнения для мышц спины: «Ящерица», «Лодочка», «Пловец», «Рак», «Пушка», «Угол», «Пистолет». Игра «Белые медведи».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3. 13. Весёлый зоосад.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». ОРУ «Веселый зоосад». П/игра «Передача мяча в колонне».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.14. Волшебные упражнения.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ходьбы на степе: Упражнения на ступеньках. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.15. Я б работать в цирк пошёл – пусть меня научат.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам, топтание гальки, чередуя мягкую поверхность с массажной; упражнения с мячом и веревочкой; упражнения на гимнастической стенке. П/и «Гонка мячей по кругу». Ходьба с правильной осанкой.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.

Тема 4.1. Сильные и ловкие.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ходьба по канату боковым приставным шагом; захват мелких предметов пальцами ног. Балансирование на набивном мяче. Перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую; ходьба с постановкой ноги с носка на всю ступню. П/ игра «Ловля обезьян»; упражнение «Семафор».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2. Мы спортсмены.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ходьба: на носках, на пятки, приставными шагами левым (правым) боком. Бег: с прыжками вперед- назад; скрестным шагом правым (левым) боком; упражнения: «Кроль», «Насос», «Штанга». Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа. Игра «Липкие пеньки».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.3. Двигайся больше – проживёшь дольше.

Теория: беседа о необходимости делать физические упражнения.

Практика: ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной. Бег в среднем темпе (1мин). Упражнения: «Полуприсед», «Перекаты», «Медвежонок», «Потанцуем». Эстафеты: «Поменяй местами», «Переложил предмет». П/игра «Резвый мешочек». Релаксация.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.4. Спортивный праздник «Проделки пирата Джека».

Тема 4.5. Мониторинг.

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных показателях физического развития воспитанников, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы здоровыми растём».

- Ребёнок имеет представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные нормы и правилами.
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- У воспитанников выработана потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Ребёнок проявляет дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
- Сформирована осознанная потребность в выполнении упражнений в домашних условиях.
- Воспитанники владеют физкультурным инвентарём и техникой выполнения упражнений с ними.

- Применяют полученные знания и умения в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическим развитием).

II. Комплекс организационно-педагогических условий Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы




2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по реализации ДООП учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

	Первый год обучения 5-блет	№ занятия	Второй год обучения 6-7 лет		
				11.09 - 15.09	Сентябрь
				18.09 – 22.09	
				25.09 – 30.09	
2		№ 1-2		02.10 – 06.10	Октябрь
2		3-4		09.10 – 13.10	
2		5-6		16.10 – 20.10	
2		7-8		23.10 – 27.10	
2		9-10		30.10 – 03.11	Ноябрь
2		11-12		06.11 – 10.11	
2		13-14		13.11 – 17.11	
2		15-16		20.11 - 24.11	
2		17-18		27.11 – 01.12	
2		19-20		04.12 – 08.12	Декабрь
2		21-22		11.12 – 15.12	
2		23-24		18.12 – 22.12	
2		25-26		25.12 – 29.12	
				01.01 – 05.01	Январь
2		27-28		08.01 – 12.01	

2		29-30		15.01 – 19.01	
2		31-32		22.01 – 26.01	
2		33-34		29.01 – 02.02	
2		35-36		05.02 – 09.02	Февраль
2		37-38		12.02 – 16.02	
2		39-40		19.02 – 23.02	
2		41-42		26.02 – 01.03	
2		43-44		04.03 – 08.03	Март
2		45-46		11.03 – 15.03	
2		47-48		18.03 – 22.03	
2		49-50		25.03 – 29.03	
2		51-52		01.04 – 05.04	Апрель
2		53-54		08.04 – 12.04	
2		55-56		15.04 – 19.04	
2		57-58		22.04 – 26.04	
2				29.04 – 03.05	Май
2		59-60		06.05 – 10.05	
2		61-62		13.05 – 17.05	
		63		20.05 – 24.05	
		64 - 65		27.05 – 31.05	

Условные обозначения:

	Диагностика
	Ведение занятий по расписанию
	Каникулярный период

2.2. Условия реализации программы.

Занятия группы «Здоровячок» проводится в спортивном зале,

оборудованном тренажёрами и спортивным инвентарём, отвечающим гигиеническим, анатомо – физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

Создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды для работы по профилактике опорно – двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени, развитию физических качеств.

Материально - техническое обеспечение.

Инвентарь и оборудование:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Наклонная ребристая доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи малого и среднего размера;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Фитболы;
- Степ – платформы;
- Кегли;
- Дуги;
- Мячики-ёжики;
- Массажные коврики;
- Гимнастические маты;

Тренажёры: «Бегущий по волнам», роликовый массажёр для ступней.

Нестандартное оборудование: эспандеры, «косички», «кубики – «ёжики», массажные следочки, массажные дорожки и коврики, массажная «змейка», гантели.

Кадровые условия.

Реализация содержания Программы осуществляется инструктором по физической культуре.

Информационные условия.

Информационные условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС):

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет.

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации, Инстаграм, рабочие группы Vaiber, WhatsApp в сети Интернет.

- Музыкальный центр
- Телевизор
- Ноутбук
- Фонотека
- Группа WhatsApp (родительская группа клуба «Здоровячок»)
- Сайт ДОУ

2.3. Формы контроля.

Для определения результативности освоения Программы, определены:

- входной контроль, проводимый в виде собеседования в начале обучения с целью выявления мотивации к занятиям физическими упражнениями, оценка образовательного и творческого потенциала воспитанников, определение их физических умений и способностей;
- итоговый контроль, проводимый по окончании учебного года.

2.4. Оценочные материалы.

Обследование воспитанников проводятся в начале и конце учебного года (в сентябре, контрольная в мае).

Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся использую следующие мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

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

Тестирование осанки

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

- гибкость позвоночника (диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской);
- силы мышечных групп спины (тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко);
- силы мышечных групп живота (общероссийская система мониторинга);
- силы мышечных групп плечевого пояса.

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

Описание тестов в приложении №1.

Все данные тестирования заносятся в таблицу (приложение №2)

Медицинский контроль.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода

стопы помогает определить медицинский контроль. Медицинскими работниками в начале учебного года проводится первичная диагностика нарушения плоскостопия, используя плантографический метод И.М. Чижина. При диагностике нарушений осанки у детей применяют тест Адамса (наклон туловища вперед).

Диагностирование осанки.

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

Также определяется:

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

Диагностика свода стопы.

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

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

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (приложение №2)

2.5. Методические материалы.

Наглядно-методические пособия:

- Наглядные и демонстрационные пособия по теме о ЗОЖ.
- Схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека, органов).
- Видеоролики, презентации по теме ЗОЖ.
- Картотека комплексов дыхательных упражнений.
- Картотека подвижных игр.
- Комплексы ОРУ с элементами ЛФК.
- Диагностический инструментарий для изучения результатов освоения Программы.

Методики и технологии.

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в ДОУ. – М., 2004– 320 с.

2. Ловейко И.Д. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – Л.: Медицина, 1988 – 82 с.

3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика–Синтез, 2002. – 255с.

4. Рыжова С.П. Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки с использованием гимнастических мечей, разработанная Джоан Познер-Мейер. – М.: Советский спорт, 2004 – 234 с.

5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. — СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 2021 — 112 с.

6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. –175с.

7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методические рекомендации: пособие для воспитателей, учителей и родителей. – Москва: ТЦ Сфера, 2009. – 96 с.

8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей. Специальные рекомендации для родителей. Игровые варианты упражнений. –М.: Метафора,2012. –152с.

План воспитательной работы

Физическое и оздоровительное направление

Направление воспитательной работы	Название воспитательного мероприятия	Форма проведения	Срок проведения	Ответственный
Физическое	День здоровья	Спортивный праздник	Апрель	Грушина М.Г., инструктор по физическому воспитанию
	«По тропинкам здоровья»	Квест - игра	Сентябрь	
Оздоровительное	«Как научить ребёнка заботиться о здоровье»	Информация на сайте ДОУ	Ноябрь	
	«Здоровью зеленый свет»	Акция	Декабрь	
	«Секреты воспитания здорового ребёнка» (видеозарисовки в VK)	Аукцион	Январь	
	«На поиски здоровья»	Квест – игра	Май	
	«Учимся ходить»	Информация на сайте ДОУ	Апрель	
	«Не спина, а знак вопроса», «Какая красивая походка»	Видеоматериал	Октябрь, февраль	
Работа с родителями	«Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия»	Мастер - класс	Сентябрь	
	«Парная гимнастика»	Мастер-класс	Октябрь	
	«Спортивный инвентарь - своими руками»	Конкурс	Март	
	«Спортивная семья»	Фотоконкурс	Апрель	
	«Лучшая листовка о ЗОЖ»	Конкурс	Май	
	День открытых дверей		Ежемесячно	

Список литературы:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС [Текст]/ Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 135с.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. – СПб: Детство-пресс, 2013. –112с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) ФГОС ДО [Текст] / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: «ТЦ Сфера», 2005. – 80с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. [Текст] / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. –144с.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. –М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. – 293с.
6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет [Текст] /В.С. Лосева. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64с.
7. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы. О.Н. Моргунова, ТЦ «Учитель», 2005.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей [Текст]/М.А. Рунова. – М.: Мозаика–Синтез, 2002. – 255с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ [Текст] / Е.А. Сочеванова. – СПб.: Детство–пресс, 2012. –48с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. ФГОС ДО [Текст] / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2015. –224с.

11. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей. Специальные рекомендации для родителей. Игровые варианты упражнений [Текст] / М.Н. Щетинин. –М.: Метафора,2012. –152с.

Электронный ресурс:

<http://www.medbookaide.ru;>

[http:// www.maam. ru;](http://www.maam.ru;)

[http:// nsportal](http://nsportal)

Приложение №1

В качестве оценочных материалов использованы данные разных авторов.

Тесты	Содержание тестов	Методические указания
Исследование силовых качеств мышечных групп туловища		
1.Определение статической работоспособности мышц спины (И.Д. Ловейко)	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.	5-6лет - 45-50 сек 6-7лет - 50-60 сек
Определение силы мышц живота (Данные тесты предложены Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.	Удерживание: 5-6лет - 40-45 сек. 6-7лет - 45-60сек
Определение динамической работоспособности мышц	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и	Уровни подвижности

спины (методика разработана научными сотрудниками научно-исследовательского 29 института детской ортопедии им. Г.И. Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич)	зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме	позвоночника: -6 и меньше – очень плохо; -5-0 – плохо; 0-+5 – удовлетворительно; +6-+9 – хорошо; +10 и больше – отлично.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме	
Определение подвижности позвоночника		
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.	можно слегка придерживает колени ребенка. при подъеме не косаться локтями мата, спина и колени прямые.
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы	
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.	
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до	

	<p>плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).</p>	
--	--	--

Определение уровня освоения программы «Мы здоровыми растём»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Определение подвижности позвоночника						Исследование силовых качеств мышечных групп туловища							
		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Разгибание (подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)		Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															

Карта медицинского контроля

Ф.И.О. ребёнка		
Дата рождения		
Дата зачисления в группу «Здоровячок»		
Диагностика	Дата исследования	Дата исследования
Диагностирование осанки		
Позвоночник (прямой или имеет искривления, их степень и место расположения)		
Уровень плеч, углов лопаток, сосков (ровный или имеет отклонения, их степень)		
Глубина треугольников талии (симметричная или имеет отклонения, их степень)		
Симметрия рельефов при наклоне вперед (ровный или имеет отклонения, степень, в какую сторону)		
Изгибы позвоночника (соответствуют норме или имеют отклонения, в каком отделе, степень)		
Диагностика стопы		
Постановка стопы (стопы параллельны или имеют отклонения, косолапость, степень)		
Оценка снашиваемости обуви (соответствует ли норме)		
Оценка отпечатка стоп (наличие отклонений к уплощению или вальгусной стопе, степень)		

