

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад №51»

СОГЛАСОВАНА:
педагогическим советом
МБДОУ ПГО «Детский сад №51»
Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА:
заведующим МБДОУ ПГО «Детский сад №51»
 Д.В. Девашиной
Приказ № 70-Д от 30.08.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Веселая гимнастика»**

**Возраст учащихся: 3–7 лет
Срок реализации: 8 месяцев**

**Составитель: Радюк
Мария Анатольевна,
инструктор по
физической культуре.**

Полевской
2023г.

1. Основные характеристики.

1.1 Пояснительная записка.

Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая гимнастика» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. №196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573),
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»,
- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 51» от 17 июля 2019 года.
- Положением «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Полевского городского округа «Детский сад №51».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.

Сохранения и укрепление здоровья является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. На региональном уровне основные положения регулируются Законом Свердловской области от 21.11.2012 N91-ОЗ (ред. от 19.03.2021) «Об охране здоровья граждан в Свердловской области», принятым Законодательным Собранием Свердловской области в 13.11.2012. Данным законом предусмотрены мероприятия по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается

фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Программа «Веселая гимнастика» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), поскольку способствует воспитанию физических качеств, основ крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, физической активности.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

В основу программы положены методические пособия:

1. Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;
2. Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»,
3. Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания»
4. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]/Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
5. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
6. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
7. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
8. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
9. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В.

Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.

10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).

11. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] /

Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса дошкольном образовательном учреждении и разработана для детей 3–7 лет. Программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. В ней присутствует физиологическое обоснование с учетом возраста и использование комплексного подхода, включающего различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки, имеют практическую значимость.

Программа «Веселая гимнастика» не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и инструктора по физической культуре.

Принципы, на которых строится программа:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

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

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает

взаимосвязь умений и навыков.

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

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

В группе обучаются дети с разными образовательными потребностями, разным уровнем учебной мотивации. Поэтому программа носит дифференцированный характер. В целях доступности учебного материала используется групповая, индивидуально - групповая работа. Для достижения результата учебной задачи обучающиеся могут выполнять одно и тоже задание в разном темпе, в соответствии со своими физическими возможностями в сопровождении педагога.

Программа носит практический характер (90% программы – практика, 10 % - теория). Теоретический материал осваивается на занятии в процессе выполнения практических упражнений. Это способствует более органичному усвоению знаний. В результате освоения программы дети будут ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни» и характеризовать роль занятий с оздоровительной направленностью. Двигательный опыт детей обогатится физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована детям 3–7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Обучающиеся должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и допуск к занятиям с физической нагрузкой. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется.

Наполняемость в группах составляет: минимум - 10 человек, максимум – 12 человек.

Новизна и практическая значимость Программы

Новизна заключается во включении нового направления здоровьесберегающих технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Возрастные особенности физического развития детей 3–4 года жизни

Правильное развитие ребенка раннего возраста, невозможно без достаточной физической активности. К 3 году жизни, у ребёнка оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Детям 3–4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретает верхние части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Они отличаются высокой двигательной активностью, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается становление нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Возрастные особенности физического развития детей 4–5 лет.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись вне посильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит

под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности физического развития детей 5–7 лет.

У детей 5–6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

В процессе *программа поможет развить* у детей основные физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, сила, чувство динамического равновесия.). Они овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Объем освоения общеразвивающей программы – 32 ч.

Стартовый уровень – 32 ч.

Сроки освоения общеразвивающей программы - (32 недели).

Уровень общеразвивающей программы стартовый. Программа носит ознакомительный характер. Учебная деятельность организуется в форме учебных, гимнастических занятий, включая гимнастику с различным спортивным инвентарем (мяч, скакалка, степ платформа, фитбол, гимнастические палки), игры и дает возможность обучающимся приобрести начальные навыки. По окончании программы, обучающийся может выбирать: закончить обучение и заняться другой деятельностью, или продолжить обучение на базовом уровне.

Формы обучения: очная, групповая, фронтальная.

При необходимости может использоваться обучение с использованием дистанционных форм обучения через социальную сеть ВК. Занятия проводятся в группах и малыми группами.

Виды занятий: учебные занятия, тренировки, открытые и зачётные занятия.

Формы подведения результатов: тестирование, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение детей друг к другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;

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

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень сложности – стартовый.

1.3. Планируемые результаты

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

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

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- выполнять, и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.

- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график.

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	32
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов (всего)	32
5.	Недель в первом полугодии	12
6.	Недель во втором полугодии	21
7.	Начало занятий	01.10.
8.	Каникулы	01.06–31.08
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
10.	Окончание учебного года	31.05

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Фактический адрес: Розы Люксембург 85а	
<i>Инвентарь и материалы</i>	<i>Общее количество</i>
Ноутбук	1
Музыкальный центр	1
Мольберт	1
Проектор	1
Экран	1
Стеллаж для физ. оборудования	2
Шведская стенка	2
Корзина для оборудования (большая)	3
Корзина для оборудования (средняя)	3
Корзина для оборудования (малая)	3
Скамейка гимнастическая 2 метра	1
Бревно гимнастическое (деревянное, детское)	1

Гимнастические маты	2
Доска с ребристой поверхностью	1
Доска с гладкой поверхностью	2
Обручи (50см)	15
Обручи (90см)	15
Палка гимнастическая (длинная)	15
Палка гимнастическая (короткая)	15
Скакалки	20
Разноцветные флажки	24
Султанчик	15
Степ платформы	15
Мешочек с грузом (малый)	20
Гантели	12
Мяч волейбольный	3
Мяч футбольный	3
Мяч баскетбольный	3
Мяч резиновый (большой)	15
Мяч резиновый (средний)	15
Мяч резиновый (малый)	15
Мяч массажный (малый)	15
Шарик Су-джок	15
Набор «Кегли»	3
Набор «Кольцеброс»	3
Щит баскетбольный	1
Щит «Попади в цель»	2
Тоннель-лабиринт	2
Набор мягких модулей (11 элементов)	1
Мешок для прыжков	4
Коврик массажный со следочками	6
Массажная дорожка деревянная	1
Дорожка «Змейка-шагайка»	1
Дуга для подлезания (деревянная)	2

Барьер для прыжков (пластиковый)	2
Балансир деревянный	1
Конус с отверстием	8
Канат для перетягивания (6м)	2
Канат для лазания	1
Разметчик для спортивных игр	10
Палочка эстафетная (деревянная)	6
<i>Нетрадиционное оборудование (платочки, коробочки от фломастеров и киндер-сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок)</i>	

Фактический адрес: Розы Люксембург 91а	
<i>Инвентарь и материалы</i>	<i>Общее количество</i>
Ноутбук	1
Музыкальный центр	1
Проектор	1
Экран	1
Стеллаж для физкультурного оборудования	1
Шведская стенка	2
Скамейка гимнастическая 2 метра	3
Обручи (диаметр 50 см.)	19
Обручи (диаметр 60 см.)	9
Обручи (диаметр 85 см.)	2
Координационная дорожка (шестигранник)	2
Палка гимнастическая круглая (70 см)	30
Палка гимнастическая плоская (80 см)	30
Скакалка (2,5 м)	30
Лента на колечке	45
Стеллаж для физ. оборудования	2
Шведская стенка	2
Корзина для оборудования(большая)	3
Корзина для оборудования (средняя)	3
Корзина для оборудования (малая)	3
Скамейка гимнастическая 2 метра	1
Бревно гимнастическое (деревянное, детское)	1

Гимнастические маты	2
Доска с ребристой поверхностью	1
Доска с гладкой поверхностью	2
Скакалка (2,5 м)	30
Лента на колечке	45
Разноцветные флажки	24
Султанчик	15
Палка гимнастическая (длинная)	15
Степ платформы	15
Мешочек с грузом (малый)	20
Гантели	12
Мяч волейбольный	3
Мяч футбольный	3
Мяч баскетбольный	3
Мяч резиновый (большой)	15
Мяч резиновый (средний)	15
Мяч резиновый (малый)	15
Мяч массажный (малый)	15
Шарик Су-джок	15
Набор «Кегли»	3
Набор «Кольцеброс»	3
Щит баскетбольный	1
Тоннель-лабиринт	2
Мешок для прыжков	4
Конус с отверстием	8
Канат для перетягивания (6м)	2
Канат для лазания	1
Конус с отверстием	8

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку по должности «педагог дополнительного образования».

Методическое обеспечение программы:
Учебно-наглядные пособия:

<u>№</u>	<i>Учебно-методические пособия</i>	<i>Общее количество</i>
1	Технология оздоровления детей в детском саду. Новые	1

	стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 120 стр.	
2	Методическое пособие (рекомендации). Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. Мустафина Т. В.	1
3	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005	1
4	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.	1
5	Веселая анатомия: Формирование представлений о себе и о своем теле.: - СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-32с., цв.ил.	1
5	Комплексы ОРУ с элементами ЛФК	1
6	Картотека подвижных игр	1
Демонстрационный материал		
1	Иллюстрации по теме ЗОЖ	1
2	Картинки-схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека)	2
3	Плакаты « Летние забавы», «Зимние забавы», «Олимпийские игры».	3
ЭОР		
1	Видеоролики о ЗОЖ	5
2	Фонетика	10
3	Презентации по ЗОЖ	5

Способы организации обучающихся:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством инструктора пол физической культуре	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		

<p>Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков.</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу</p>	<p>Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p>
Индивидуальный способ		
<p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p>	<p>Развивает точность двигательного действия</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
Посменный способ		
<p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают</p>	<p>Происходит отработка качества движений; индивидуальный подход возможен</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
Поточный способ		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия.</p>

Структура занятий. Вводная часть:

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

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Образовательные технологии:

Игровые педагогические технологии. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. В практике игровая деятельность выполняет функции:

развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);

коммуникативную - великолепное средство для общения;

самореализации служит средством для достижения желаний и реализации возможностей;

игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;

диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры; раскрываются скрытые таланты;

функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития;

релаксационная функция - снижает излишнее напряжение;

компенсаторная функция - дает человеку то, что ему не хватает.

Используя в образовательной деятельности игровые технологии

(подвижные игры, игровые упражнения) мы способствуем нормализации у детей нервных процессов, развитию памяти, внимания, проявлению инициативы, формируем волевые качества, учим ориентироваться в пространстве во времени, укрепляем сердечно – сосудистую и дыхательную систему, происходит активизация обмена веществ, развивается двигательный аппарат. Всё это способствует физическому развитию детей.

Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Использование технологии позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по физической культуре. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Основные принципы педагогики сотрудничества: учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, успешность, сочетание индивидуального и коллективного воспитания. Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества

Здоровьесберегающие технологии

Данные технологии направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Они формируют у дошкольников основы валеологической культуры, т.е. учат их самостоятельно заботиться о своем здоровье. Позволяют организовать образовательный процесс в детском садике без негативного влияния на здоровье детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Методы и формы организации занятий:

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

Используются следующие средства:

- теоретические сведения;

- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Организационно - методические рекомендации.

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

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

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

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

2.3.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Мониторинг ведется на основе показателей качества освоения ребёнком программного материала представленных в таблице. (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4.). Диагностика проводится в начале учебного года в октябре (выявление исходного уровня развития ребенка). Результаты диагностики, которая проводится с детьми в конце года (в мае), позволяют судить об их продвижении в развитии.

Видами контроля знаний по программе «Здоровый малыш» являются текущий, промежуточный и итоговый.

Текущий контроль проводится с целью контроля качества освоения конкретной темы. Текущая аттестация проводится на каждом занятии в форме наблюдения за практической работой обучающихся. Цель – выявление и коррекция ошибок и успехов в работах обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце завершения каждого раздела программы в форме игры (проверка теоретических знаний и практических умений).

Итоговый контроль проводится в форме итогового занятия для родителей.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством педагогического наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

Низкий (1б.) - обучающийся с трудом повторяет задание после показа педагога или не может его воспроизвести, низкий уровень самостоятельности, владеет теоретической информацией менее чем на 50%.

Средний (2б.) - обучающийся выполняет задание хорошо, знает правила безопасного выполнения упражнений, самостоятельность достаточно высокая, владеет теоретической информацией на 50%

Высокий (3б) обучающийся выполняет задание самостоятельно, знает и применяет правила безопасного выполнения упражнений, владеет теоретической информацией в полном объеме.

Мониторинг распределяется по оценочным таблицам. Результаты оцениваются по показателям качества освоения учащимся программного материала.

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).

1. Принимает и удерживает правильную осанку у стены;
2. Умеет выполнять корригирующие упражнения с гимнастической палкой;
3. Умеет выполнять корригирующие упражнения на гимнастической стенке;
4. Умеет выполнять корригирующие упражнения мячом;
5. Умеет выполнять корригирующие упражнения с обручем;
6. Владеет техниками ходьбы;
7. Самостоятельно выполняет дыхательные упражнения.

Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы

1. Имеет представление о здоровом образе жизни:
 - принципах закаливания и соблюдения режима дня;
 - основ здорового питания;
 - значимости культурно-гигиенических навыков;
 - возможностей укрепления своего здоровья;
 - необходимости прогулки и занятий спортом.
2. Имеет представление об анатомическом строении частей тела человека.
3. Владеет правилами поведения и профилактики травматизма.
4. Знает исходные положения и последовательность их выполнения.

Развитие личностных качеств воспитанников

1. Понимает и принимает задачу, поставленную педагогом.
2. Может планировать свои действия на некоторых этапах работы.
3. Доводит начатое дело до конца.
4. Умеет делать выводы о результатах проделанной работы.
5. Умеет работать в паре, в группе.
6. Доброжелательно относится к другим детям.
7. Умеет оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей;

Список литературы для педагога

1. Асачева Л. Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. -112 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технологии оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: «Перспектива», 2012. - 120с.
3. Бобкова Е.В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе закаливание детей в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-pedagogicheskom-protsesse-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy>
4. Волошина Л.Н. К здоровью - вместе! Программа и методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов детского сада и родителей в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социальное развитие»: учебное пособие / Л.Н. Волошина. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2015. – 107 с.
5. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог-здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.,
6. Дополнительное образование детей дошкольного возраста: Программа работы с детьми, их родителями и повышение квалификации воспитателей ДОО. _ М.: Школьная книга, 2016. -120 с.
7. Кудаланова Л. П. Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста / Л. П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-3. – С. 623
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Петрище И.П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие. – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
11. Рустамова Х.Е., Турсункулова М.Э. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества. – 2016. – 3 (3). – С. 198-200 // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25828521>

Интернет-ресурсы для родителей и детей:

1. Игры для профилактики плоскостопия у детей -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10318420809409021067&text=упражнения+на+профилактику+плоскостопия+для+детей>

2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1984296875862567037&p=1&reqid=1644912274589107-14727416032475489551-vla1-4110-vla-17-balancer-8080-BAL-5075&suggest_reqid=763791444154081129524141977946141&text=упражнения+на+профилактику+плоскостопия+для+детей+3-4+лет&t=39&source=fragment

3. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1341897773200589811&text=комплекс+лфк+для+исправления+плоскостопия+у+детей&t=68&source=fragment>

4. Комплекс упражнений при нарушении осанки у детей

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7943069779612717267&text=комплекс+лфк+для+осанки+у+дошкольников&t=108&source=fragment>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597465

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024