

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования  
городской округ город - курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский  
сад общеразвивающего вида № 6 муниципального образования городской округ  
город - курорт Сочи Краснодарского края

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » июля 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Заведующий МДОУ детский сад  
общеразвивающего вида № 6

Приказ № 85 от « 31 » июля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«КРЕПЫШОК»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год (64 ч.)

**Возрастная категория:** от 5 до 7 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на:** внебюджетной основе

Автор-составитель:  
Пилосян Наталья Анатольевна,  
педагог дополнительного  
образования

Город-курорт Сочи, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	12

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации.	16
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Список литературы	33
2.7.	Приложение 1 «Диагностика освоенных умений и навыков»	34

## РАЗДЕЛ 1.

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепышок» имеет физкультурно-спортивную направленность:  
по содержанию – физическое развитие  
по функциональному предназначению – дополнительное образование  
по форме организации – кружковая работа

Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья детей, на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

##### 1.1.2. Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

*Новизна Программы предполагает:*

- интегрированный подход к обучению и комплекс различных эффективных средств и методов, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей;
- наличие физиологического обоснования Программы с учетом возрастных особенностей детей;
- компетенции детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость;
- программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**1.1.3. Актуальность данной программы** состоит в том, что сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты

научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

#### **1.1.4. Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

**1.1.5. Отличительные особенностью данной программы является то, что** основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

#### **1.1.6. Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей старших и подготовительных к школе групп по обучению дошкольников элементам лечебной физкультуры. Состав групп постоянный без предварительной подготовки, группы могут формироваться по возрастным характеристикам. В состав возрастных групп могут включаться дети с ОВЗ, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Группы формируются по возрастным характеристикам: первая группа (5-6 лет), вторая группа (6-7 лет). Наполняемость групп от 8 до 15 воспитанников. Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

### **1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации.**

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю

Программа рассчитана для детей 5-6 лет и 6-7 лет.

Продолжительность занятий:

- для детей 5-6 лет – 25 минут

- для детей 6-7 лет – 30 минут

Продолжительность обучения 1 год

Программа обучения строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности. Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа. Образовательная деятельность может осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

Программа «Крепышок» реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.**

Состав групп постоянный без предварительной подготовки.

**Формы организации занятий:**

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение, отработка техники);
- групповая – организация работы в парах;
- индивидуальная.

**Типы занятий:** ознакомительные, тренировочные, диагностические, итоговые.

**Формы проведения занятий:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Проведение различных видов спортивных состязаний

Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Учебный материал Программы состоит из двух составных частей:

- теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить воспитанники в процессе обучения;
- практической – направленной на приобретение умений и навыков в области лечебной физкультуры.

### ***Принципы построения программы:***

Принцип индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

Принцип системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

Принцип регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

Принцип длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

Принцип постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.

Принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.

Принцип умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.

Принцип соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

Принцип всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Обучение проводится в оборудованном спортивном зале с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

#### **1.1.9. Нормативно-правовое обеспечение.**

##### **Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением 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»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;

10. Уставом МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 6.

11. Локальными актами МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 6.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни; профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

#### Обучающие и оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- 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;

#### Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений, выносливость, гибкость, силу, подвижность суставов, ловкость, быстроту);
- развивать навыки правильного выполнения движений;

#### Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки и осанки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### 1.3. Содержание программы

Содержание программы представлено тремя основными образовательными модулями, интеграция которых позволяет добиться положительного результата при реализации Программы:

#### 1 модуль – Здоровые ножки

Раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно – силовых качеств детей.

#### 2 модуль – Красивая спинка

В данный модуль входят упражнения на тренажерах, направленные на формирование костно – мышечного аппарата детей. Также включает в себя упражнения, укрепляющие мышечный корсет спины с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, обручи, мячи-массажеры, и т.д.). С предметами отягощения (гири, гантели, штанги, эспандеры и др.) Упражнения направлены на развитие общей и силовой выносливости.

#### 3 модуль – Движение-жизнь!

Раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения данного модуля направлены на тренировку навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков и закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Каждое занятие – интегрированное и состоит из:

- теоретической части – формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить воспитанники в области здорового образа жизни;
- практической части – направленной на приобретение умений и навыков двигательной деятельности на детских тренажерах и с предметами отягощения.

№ п/п	МОДУЛИ	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>модуль 1.</b> «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»	21	4.2	16.8	• Педагогическое наблюдение; • Оценка выполнения техники упражнений; • Беседа; • Опрос
2.	<b>модуль 2.</b> «КРАСИВАЯ СПИНКА»	22	5.5	16.5	
3.	<b>модуль 3.</b> «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»	21	4.2	16.8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>64</b>	<b>13,9</b>	<b>50,91</b>	



### 1.3.1. Учебный план

№ темы	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
	<b>Модуль 1.</b>	<b>21</b>	<b>5,25</b>	<b>15,75</b>	
1.	"Ребенок и его здоровье"	1	0,25	0,75	Анализ физического развития/опрос/беседа
2.	"Здоровье в порядке, спасибо зарядке"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
3.	"Будем спортом заниматься"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
4.	"Подружись со спортом"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
5.	"Если хочешь быть здоров"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
6.	"Береги свое здоровье"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
7.	"Почему мы двигаемся?"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
8.	"Красивая осанка"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
9.	"Вот так ножки"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
10.	"Ребята и зверята"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
11.	"Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка"	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений на мышцы ног
	<b>Модуль 2.</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
12.	"По ниточке"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
13.	"Ловкие ножки"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
14.	"Незнайка в стране здоровья"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
15.	"Веселая тренировка"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
16.	"Прогулка в зимнем лесу"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.

17.	"На морском берегу"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
18.	"Путешествие в страну Здоровью"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
19.	"Веселые шаги"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
20.	"Береги свое здоровье"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
21.	"Зарядка для хвоста"	2	0,5	1,5	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.
	<b>Модуль 3.</b>	<b>23</b>	<b>5,5</b>	<b>17,5</b>	
22.	"Кукла с мишкой бойко топают"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
23.	"По тропе здоровья"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
24.	"Затейники"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
25.	"На весеннем, на лугу"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
26.	"Колючая травка"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
27.	"Путешествие в страну мячей"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
28.	"Проползи и перепрыгни"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
29.	"Мишка и пчелы"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
30.	"Кто со спортом дружит - никогда не тужит"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
31.	"Веселые старты"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
32.	"Сильные, смелые, ловкие, умелые"	2	0,5	1,5	Оценка выполнения техники упражнений
33.	<b>Итоговое</b>	1	0	1	Анализ динамики развития
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>15,75</b>	<b>48,25</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

	название занятий	практика	оборудование и инвентарь
1 модуль «Здоровые ножки»	"Ребенок и его здоровье"	- Проведение диагностики и тестирование;	- Таблицы и карты
	"Здоровье в порядке, спасибо зарядке"	- Знакомство со спортивным инвентарем и способами его использования;	диагностики, плантограф;
	"Будем спортом заниматься"	- Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия;	- Массажные дорожки, гантели, массажные коврики;
	"Подружись со спортом"	- ОРУ на развитие мышц и связок стоп с целью предупреждения плоскостопия;	- Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат;
	"Если хочешь быть здоров"	- Упражнения для стоп сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков;	- Массажные дорожки, гимнастические палки;
	"Береги свое здоровье"	- Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку;	- Расслабляющая музыка
	"Почему мы двигаемся?"	- Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов);	
	"Красивая осанка"	- Упражнения сидя на скамейках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов);	
	"Вот так ножки"	- Самомассаж;	
	"Ребята и зверята"	- Релаксация.	
2 модуль «Здоровая спинка»	"Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка"		
	"По ниточке"	- Проверка осанки, команда «Выпрямись»;	- Массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска утяжеленные мячи, фитболы, балансиры, кегли, плоские кольца, канат;
	"Ловкие ножки"	- Упражнения в движении с гимнастическими палками;	- Расслабляющая музыка.
	"Незнайка в стране здоровья"	- Игры для формирования правильной осанки;	
	"Веселая тренировка"	- Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей;	
	"Прогулка в зимнем лесу"	- Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота;	
	"На морском берегу"	- Упражнения с использованием фитболов и балансиров;	
	"Путешествие в страну Здоровию"	- Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	
	"Веселые шаги"	- Обучение расслаблению мышц лежа на спине;	
	"Береги свое здоровье"	- Проверка осанки;	
"Зарядка для хвоста"	- Самомассаж;		
		- Релаксация.	

<b>3 модуль «Движение – жизнь!»</b>	"Кукла с мишкой бойко топают"	- Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна; - Упражнения на развитие ловкости и выносливости, внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами; - Упражнения данного модуля направлены на тренировку навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков и закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки; - Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски; - Обучение группировке перекатам на спине; - Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах; - Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.	- Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат; - Скакалки, стульчики, платочки, балансиры; - Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки; - Мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска; - Расслабляющая музыка.
	"По тропе здоровья"		
	"Затейники"		
	"На весеннем, на лугу"		
	"Колючая травка"		
	"Путешествие в страну мячей"		
	"Проползи и перепрыгни"		
	"Мишка и пчелы"		
	"Кто со спортом дружит - никогда не тужит"		
	"Веселые старты"		
	"Сильные, смелые, ловкие, умелые"		
	<b>Итоговое</b>		

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения Программы дошкольник:

- **Будет знать:** что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка; что такое правильная осанка; гигиенические требования к самостоятельным занятиям физической культурой в домашних условиях.

- **Будет уметь:** дети будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения; выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования и силовых тренажерах; научатся самостоятельно выполнять дыхательную гимнастику и самомассаж.

**Главный ожидаемый результат:** сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало и окончание учебного года регламентируются локальными актами МДОУ детского сада общеразвивающего вида № 6.

Всего учебных недель – 32 недель.

Объем учебных часов – 64 часа.

Режим работы – 2 раза в неделю

(25 минут – старшая группа детей 5-6 лет; 30 минут – подготовительная группа детей 6-7 лет)

№ п/п	Дата	Тема занятия	МОДУЛЬ	Кол-во часов	Время проведения занятия (мин)	Форма занятия	Форма контроля	
1.	ОКТАБРЬ	"Ребенок и его здоровье"	МОДУЛЬ 1	2	25/30	игровая, познавательная	Наблюдение за правильностью выполнения заданий	
2.		"Здоровье в порядке, спасибо зарядке"		2	25/30			
3.		"Будем спортом заниматься"		2	25/30			
4.		"Подружись со спортом"		2	25/30			
5.	НОЯБРЬ	"Если хочешь быть здоров"		2	25/30			
6.		"Береги свое здоровье"		2	25/30			
7.		"Почему мы двигаемся?"		2	25/30			
8.		"Красивая осанка"		2	25/30			Анализ динамики развития/опрос
9.	ДЕКАБРЬ	"Вот так ножки"		2	25/30		Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий	
10.		"Ребята и зверята"		2	25/30			
11.		"Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка"		2	25/30			
12.		"По ниточке"		2	25/30			Самоконтроль
13.	ЯНВАРЬ	"Ловкие ножки"		МОДУЛЬ 2	2	25/30		Наблюдение за правильностью выполнения заданий
14.		"Незнайка в стране здоровья"			2	25/30		
15.		"Веселая тренировка"			2	25/30		
16.		"Прогулка в зимнем лесу"			2	25/30		Самоконтроль

17.	ФЕВРАЛЬ	"На морском берегу"	МОДУЛЬ 3	2	25/30	Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
18.		"Путешествие в страну Здоровью"		2	25/30	
19.		"Веселые шаги"		2	25/30	
20.		"Береги свое здоровье"		2	25/30	
21.	МАРТ	"Зарядка для хвоста"		2	25/30	Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
22.		"Кукла с мишкой бойко топают"		2	25/30	
23.		"По тропе здоровья"		2	25/30	
24.		"Затейники"		2	25/30	
25.	АПРЕЛЬ	"На весеннем, на лугу"		2	25/30	самоконтроль
26.		Колючая травка"		2	25/30	
27.		"Путешествие в страну мячей"		2	25/30	
28.		"Проползи и перепрыгни"		2	25/30	
29.	МАЙ	"Мишка и пчелы"		2	25/30	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
30.		"Кто со спортом дружит - никогда не тужит"		2	25/30	
31.		"Веселые старты"		2	25/30	
32.		"Сильные, смелые, ловкие, умелые"		2	25/30	
33	Итоговое	1		25/30	Анализ динамики развития	

Образовательная деятельность по программе осуществляется во второй половине дня после дневного сна.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

## 2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации Программы, занятия проводятся в музыкально-спортивном зале, где создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии СП № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

Материально-технические условия программы:

**Зал для музыкальных и физкультурных занятий**

- стеллаж для спортивного инвентаря и атрибутов музыкальной деятельности (1620x400x750/950) – 2 шт;
- шкаф для дидактических пособий – 2 шт;
- стол методический – 1 шт;
- стульчики детские (хохлома) – 40 шт;
- цифровое фортепиано Casio WK-6600 – 1 шт;
- ноутбук Lenovo Z 570 – 1 шт;
- проектор Optoma X309ST в комплекте (крепление для проектора Wize WTH13, Доска IQBoard DVT TN082 82") – 1 шт;
- минисистема (музыкальный центр) Supra SMB-310 – 1 шт;

**Оборудование:**

- спортивный комплекс «Лазелка» – 2 шт;
- модуль мягкий «Солнышко» – 1 шт;
- скамейка гимнастическая – 6 шт.
- мат гимнастический складной – 1 шт;
- маты 40x70 – 8 шт;
- тоннель для игр (1,5 м) – 4 шт;
- детская сумка-мешок для прыжков с ручками МИКС – 5 шт.
- дуга для подлазаний (тип.1 малые) – 5 шт;
- дуга для подлазаний (тип.2 большие) – 4 шт;
- детский канат «Перетягивание каната», длина 6 м – 2 шт;
- детские эспандеры – 5 шт;
- гантели – 20 шт;
- доска гладкая с зацепами – 4 шт;
- доска с ребристой поверхностью – 4 шт;
- дорожка-змейка (канат) 5 м – 2 шт;
- «цветные ладошки» тактильные – 10 пар, «цветные следочки» тактильные, для хождения босиком – 10 пар;
- «кочки» массажные напольные для хождения босиком, перешагивания и перепрыгивания – 10 шт;
- балансир напольный деревянный (д=45 см) – 2 шт;
- балансировочный диск массажный, двусторонний цвета МИКС, арт. И06049-1шт;
- тех-пласт (балансировочная подушка, диаметр 32 см, высота 3,7 см. – 4 шт;
- обручи д=40 см – 20 шт;
- палка гимнастическая 40 см – 15 шт;
- палка гимнастическая 53 см. с флажком – 8 шт;
- палка гимнастическая 106 см. с флажком – 6 шт;
- мячи-попрыгунчики – 8 шт;
- мяч для фитнеса (фитбол) Д=45 – 1 шт
- мяч для фитнеса (фитбол) Д=55 – 1шт

### ***Тип оборудования: детские тренажеры***

- тренажер беч детский – 2 шт;
- тренажер силовой детский – 2 шт;
- тренажер детский «Бегущая по волнам» – 2 шт.

### ***Кадровое обеспечение программы.***

Занятия проводит музыкальный руководитель, образование – высшее, обладает основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей дошкольного возраста, прошедший обучение на курсах переподготовки «Педагог дополнительного образования (физкультурно-спортивная направленность)» и получивший сертификат на право преподавания программы.

### **2.3. Формы аттестации.**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации:

#### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.
- умение детей работать на детских тренажерах.

Также дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи); соблюдают технику безопасности. При занятиях на тренажерах происходит интеграция с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изобразительность).

### **2.4. Оценочные материалы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития



этих качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения). Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

### Тестовая карта для выявления нарушений осанки

	Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод
1.												

## Диагностика освоенных умений и навыков (см. Приложение 1)

### 2.5. Методические материалы

#### 2.5.1. Методы и приёмы обучения

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- наличие твердо предписанной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.);
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы:

- словесные методы (название упражнений, описание, объяснение, пояснения, беседы)

- методы наглядного действия;

- практические методы.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются формы:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики;

- Динамические и оздоровительные паузы;

- Релаксационные упражнения;

- Хороводы, различные виды игр;

- Занимательные разминки;

- Различные виды массажа;

- Пальчиковая гимнастика;

- Дыхательная гимнастика.

### **Методические приемы:**

Для коррекции развития используются следующие методические приемы:

— элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

— симметричные и асимметричные движения;

— релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

— упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

— упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

— упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

— упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

— воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);

— пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

— парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

### **2.5.2. Педагогические технологии.**

В программе используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие технологии - рациональное чередование учебной и досуговой деятельности, индивидуальное дозирование объёма сложности, мониторинг эмоционального состояния воспитанников;

- развивающее обучение - это принципиально иное построение учебной деятельности. Суть ее концепций заключается в создании условий, когда развитие ребенка превращается в главную задачу, как для педагога, так и для самого ребенка. Способ организации, содержание, методы и формы развивающего обучения ориентированы на всестороннее развитие ребенка;

- технологии дифференцированного обучения;

- технологии использования в обучении игровых методов. В игре воссоздаются условия ситуаций, какой-то вид деятельности, общественный опыт, а в результате складывается и совершенствуется самоуправление своим поведением;

- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);

- технологии индивидуализации обучения - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями детей.

### **Организационно - методические рекомендации.**

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

Физическая нагрузка на занятиях кружка 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.

### **2.5.3. Формы организации занятий:**

Для успешной реализации программных задач используются формы занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Обучающие

- Познавательные

Методы:

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

### **Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий**

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переизгибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

#### **2.5.4. Тематика и формы методических материалов:**

1. Конспекты занятий
2. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
3. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
4. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
5. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
6. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
7. Плантограф.

**2.5.5. Дидактические материалы:** раздаточный инвентарь, инструкции и технологические карты выполнения упражнений, схематические образцы упражнений, картотека подвижных игр, атрибутика подвижных игр

При проведении образовательной деятельности широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей. Предметно-игровая среда в спортивном зале включает в себя:

***Инвентарь и материалы:***

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы
- Дуги;
- Бревно;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Зеркало;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

***Развивающие зоны:***

- Зона для прыжков в длину с места
- Зона для построения в круг
- Зона для метания набивного мяча
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе
- Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
- Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах

***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 и наклонной доски и фитболов;

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.

### **Комплексы упражнений**

#### **Комплекс упражнений № 1 на профилактику правильной осанки**

У стены.

Построение проверка осанки.

1.и.п.- стоя, касаясь стены головой, спиной, ягодицами, пятками, икрами ног.

Зафиксировать данное положение.

2.и.п. №1. Отойти от стены на 1-2 шага сохраняя осанку. 4раза.

3. и.п. №1. два шага вперёд, присесть, вернуться в и.п. 3-4 раза.

4. и.п. №1. два шага вперёд расслабить последовательно мышцы (шеи, плеч.пояса, рук и т.д.) 4-5 раз.

5. и.п.- стоя принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживать положение 3-4 сек. 3-4 раза

6. и.п. №5. два шага вперёд.

7. и.п.№1. присесть разводя колени в стороны сохраняя прямое положение головы и позвоночника. 3-4 раза.

8. и.п. сидя на гимнаст. скамье у стены, принять правильную осанку, расслабиться. 4-5 раз.

9. и.п. №8 расслабить последовательно мышцы тела. 4-5 раз.

10. и.п. лёжа принять правильное положение, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять то – же положение. 3-4 раза

11. и.п. лёжа, тело составляет прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, вернуться в и.п. 4-5 раз.

12. и.п.- стоя проверить осанку. Ходьба по залу с остановкой. 1 мин.

Заключительная часть. Вис на гимнастической стенке, качели 10-15 мин.

Проверка осанки у стены.

#### **Комплекс упражнений № 2 на профилактику правильной осанки.**

Старшая и подготовительная группы.

Ходьба по залу на носках, пятках с различным положением рук 1-3 мин. "Буратино" (формирование правильной осанки у вертикальной плоскости).

И.п.- о.с. у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами, пятками:

1. Поднять руки через стороны вверх - вернуться в и.п. 5-6 раз.

2. и.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, хлопок ладонями по плечам, произнося « у-х-х!» вернуться в и.п. 5-6 раз.

3. и.п.- стоя. Ноги вместе, руки опущены вниз. Приподняться на носочки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и.п. 5-6 раз.

4. и.п.-о.с. Вытянуть правую руку в сторону, не отрываясь от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие, то же - в другую сторону. 5-6 раз.

5. и.п.- сидя, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и.п. То же - в другую сторону другой ногой. 5-6 раз.

6. и.п.- сидя, по- турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд, сделать выдох. 5-6 раз.

7. и.п.- стоя. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки - на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону - вернуться в и.п.; то же - в левую сторону. 5-6 раз

П.игра « Жучёк на спине».

И.п.- лёжа на спине, руки и ноги в свободном положении. Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спине с боку на бок. Попытки рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

Ходьба по залу на носках, пятках.

Дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений № 3 на профилактику правильной осанки.**

Ходьба по залу на носках, пятках, внутренней и внешней основаниях стоп, с различными положениями рук при ходьбе 1-3 мин. «весёлый гномик» (коррекция сутулости)

1. и.п.-о.с. поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх. 5-6 раз медленно.

2. и.п. -о.с. руки за спиной соединены в замок, поднимаясь на носки, прогнуться назад, фиксировать положение спины 4-5 раз медленно.

3. и.п.- ноги на ш.п. руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд зафиксировать положение спины. 4-5 раз медленно.

4. и.п. стойка на коленях, руки внизу. Руки поднять вверх, прогнуться в спине назад. 5-6 раз медленно.

5. и.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки отвести назад, голову и плечи приподнять от пола 5-6 раз медленно

#### **Упражнения на расслабление:**

1. и.п.- на четвереньках, ходьба по залу « кошечка» 1 круг.

2. и.п.- лёжа на животе «лисичка» ползание на коленях и предплечьях назад 1 круг. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Комплекс упражнений № 4 на профилактику правильной осанки.**

Ходьба по залу на носках, пятках, внешней и внутренней сводах стоп, с различным положением рук. (3 мин.)

1.И.П.- о.с. Руки к плечам. Круговые вращения согнутыми руками вперёд затем назад. (5-6раз.)

2.И.п.- о.с. Руки перед грудью. С напряжением, рывками развести руки в стороны, поднять вверх, опустить вниз. (3 раза.)

3.И.п.- о.с. Руки вдоль туловища: вывести руки вперёд- вверх, сцепить в замок над головой . Подняться на носки и прогнуть спину. Вернуться в и. п. (3-5 раз.)

4.И.п.-о.с. Руки в стороны. Поднять согнутую в колене ногу с одновременным подъёмом рук вверх ( носки тянем, спина прямая). (5-6 раз.)

5.И.п.- сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. Руки поднять медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. (4 раза.)

6.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз.)

7.И.п.- то-же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Вернуться в и.п. (5-6 раз.)

П/И: «Проползи в ворота.»

Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Комплекс упражнений № 5 на профилактику нарушения осанки.**

Ходьба по залу с гимнастической палкой в руках:

- ходьба обычная, палка в вытянутых руках перед грудью.

- ходьба на носках, поднять палку вверх над головой.

- ходьба на пятках, палку завести за плечи.

- ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, палка за спиной в прямых руках. ( 3мин.)

1.И.п.-о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, посмотреть на палку. (5-6 раз.)

2.И.п.-о.с., прижать палку к груди. Поворот туловища вправо - руки выпрямить, встать прямо - палку к груди. Поворот влево - руки выпрямить, в и.п. (5-6 раз.)

3. И.п. – ноги на ш.п., палка внизу. Поднять палку вверх, наклон туловища вправо, влево, вернуться в и.п. (5-6 раз.)

4. И.п. – ноги на ш.п., палка за плечами. Наклон туловища вперёд, вернуться в и. п. Наклон назад, слегка прогнуться, вернуться в и. п. (5-6 раз.)

5.И.п. – ноги на ш.п., палка внизу. Присесть вывести руки вперёд на уровне груди, встать вернуться в и.п. (5-6 раз.)

6.И.п.- сидя, ноги врозь, палка перед грудью. Поднять палку вверх, наклон к правому носку, вернуться в и.п. Наклон к левому носку, вернуться в и.п. (6 раз.)

7. И.п.- о.с., руки на поясе, палка лежит на полу. Ходьба по палке приставным шагом влево, вправо. (5-6 раз.)

8. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. Прыжки на двух ногах влево и вправо вокруг палки. Чередовать с ходьбой на месте. (3раза по 8 пр.)

Ходьба, дыхательные упражнения

П/И: « Море волнуется раз...».



### **Комплекс упражнений № 1 на профилактику плоскостопия.**

Ходьба на носках, пятках в среднем темпе 1-3 мин.

«Если бы ноги стали руками» (занятие проводится под текстовое сопровождение)

«Собрались ребята на нашем дворе и стали придумывать, что, как и где надо исправить, перевернуть, чтоб веселее было чуть – чуть.

- Чтоб мы ребята делали с вами, если бы ноги стали руками?

- Разве со скукой не справится нам, если придумаем дело ногам?!

1. Саша стал спицы начал «Вязать», (взять палочки, карандаши ногами и имитировать вязание).

2. Дима ногами «Грибы собирать».

3. Наташа сказала «По песочку шагать».

4. Яша – ногами «Игрушку катать».

5. Мишка улёгшись у самых дверей стал дирижировать «Марш глухарей» (лёжа на спине в ногах зажать карандаши или палочки в воздухе дирижировать).

6. Ваня ногою рисует портрет.

7. Юра до солнца ногою достал (лёжа на спине в ногах зажат карандаш поднимать вверх вниз).

8. «Ножницы» выдумал мудрый Андрей из тучек нарезал он сто кораблей (сидя руки в упоре сзади скрестные движения ногами вверх вниз).

Как это здорово – думайте сами и предложите рукам стать ногами.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений № 2 на профилактику плоскостопия.**

Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних сводах стоп. 1 мин.

1. «Балерина». И.п.- сидя на стуле, ноги поставить на высокие носки. Шагать вперёд- назад пока ноги не встанут полностью на всю ступню 1 мин.

2. «Весёлые прыжки». И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, ноги вместе под углом в 45градусов. На ковре прямо лежит кубик. Поднять ноги перенести их через кубик в правую левую сторону от кубика. 8-10раз

3. «Носильщик». И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, между ног зажат (кубик, резинов.мяч, массажный ёж). Подняв ноги перенести его вправо, влево, вниз, вверх. 7-8 раз.

4. «Шалаш». и.п.- стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточки, почертив в воздухе круг, встать. Изобразив ногами «шалаш». Вернуться в и.п. 7-8 раз.

5. и.п.- сидя на ковре, руки за голову, спина прямая, ноги вместе. Напрячь носки сильно потянуть к себе, фиксировать до 5, 6-10 отдых, от себя – носки потянуть вниз, фиксировать до 5, 6-10 отдых. 6-7 раз.

6. «Прогулка по лианам». Лазанье по лестнице снизу-вверх. 2-3 раза.

7. массаж стоп массажными мячами. 1-3 мин.

П.игра «Канатоходец». Дети проходят друг за другом по канату приставным шагом ( левым и правым боком), руки на поясе. 2-3 раза.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений № 3 на профилактику плоскостопия.**

Ходьба по кругу:

1. «ЛИСИЧКИ»- мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
  2. «КАБАНЧИКИ»- тяжёлая ходьба на пятках.
  3. «МИШКИ»- ходьба на внешней стороне стопы. С поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске, по коврику с пуговицами.
  - 4.и.п.- стоя, носки вместе пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п (10-15 раз.)
  5. и.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и.п. (8-10 раз.)
  6. и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз.)
  - 7.и.п.- сидя, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу и отбросить её как можно дальше. (5-6 раз.)
  8. и.п.- сидя, руки в упоре за спиной прокатывание малого мяча с сильным нажимом от носка к пятке. (5-6 раз.)
  9. и.п.- сидя, руки в упоре за спиной, захват малого мяча ступнями ног. Перенос мяча ступнями вправо, влево, вперёд, назад от себя. (5-6 раз.)
- П/И: «Пас водящему» ( пас мяча ногой друг другу).  
Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений № 4 на профилактику плоскостопия.**

- Ходьба по залу на носках, пятках, полуприсед, с различным положением рук. (3 мин.)
- 1.И.п.- стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз.)
  - 2.И.п.- стоя ноги на ш.п. руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз.)
  - 3.И.п.- стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. Наклоны вправо, влево по (6-8 раз.)
  - 4.И.п.- сидя, руки в упоре за спиной. «Рисование» различных фигур в воздухе носочками ног. (3 мин.)
  - 5.И.п.- сидя на корточках, руки на поясе. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот. (6-8 раз.)
  6. Лазанье по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). (6-8 раз.)
- П/И: «Удочка».  
Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений № 5 на профилактику плоскостопия.**

Построение.

- 1.«Выпал беленький снежок. Собрались мы в кружок»  
Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних сводах стоп с различным положением рук при ходьбе. Ходьба приставным шагом по гимнастическим палкам лежащим друг за другом, руки на поясе. (3мин.)
- 2.«Снег, снег, белый снег. Засыпает он нас всех» Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки (1 мин.)

3. «Мы на саночки садимся и под горку быстро мчимся». Ходьба с сильно развёрнутыми носками ног. (1 мин.)

4. «Снег, снег, белёй снег. Мчимся мы быстрее всех» Перекаты с носка на пятку, стоя на месте. (1 мин.)

5. «Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали». Ходьба перекатом с пятки на носок, спина прямая, смотреть вперёд. (1 мин.)

### **Виды упражнений**

#### **Строевые упражнения**

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

#### **Упражнения для развития быстроты**

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

### **Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)**

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе

22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.

24. Прыжки со скакалкой.

25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.

26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.

27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.

28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в вися стоя и в вися подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в вися.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекуты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в вися, смешанном вися или упоре, перелезании и т. п.).

43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной. 46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.

56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

#### **Упражнения для развития гибкости:**

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58. Наклоны назад до касания руками пяток.

59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

### **Упражнения на расслабление.**

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро

67. Расслабить ноги в положении лежа.

68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

### **Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования осанки:**

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясицы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

#### **Упражнения для укрепления мышц стопы:**

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и переключивание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).

87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

#### **Игры.**

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

**1. «Стой крепко».** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

**2. «Сталкивание в сторону».** Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

**3. «Перетянуть за черту».** Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади. Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

**4. «Мяч в воздухе».** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

**5. «Салки-перескакалки».** В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу. В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

**6. «Гонка мячей».** Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

**2.5.6. Структура занятия и его этапов:** *(краткое описание структуры занятия и его этапов)*

Структура занятий:

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6мин., игры разной подвижности – 3мин.

Заключительная часть: коррекционные упражнения – 3 мин.

Релаксация – 2 мин.



## 2.6. Список литературы

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

**Интернет ресурс:** [https://aupam.ru/pages/fizkult/ch\\_mafk/page\\_36.htm?](https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/page_36.htm?)

## Диагностика освоенных умений и навыков

Старшая группа			
1.	Мышечная сила кисти	<p><b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону.</p> <p>Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p>Мальчики: правая рука –3,3 – 7,3 левая рука – 4,3 – 6,3</p> <p>Девочки: правая рука –3,0 – 4,8 левая рука –2,8 – 4,2</p>
2.	Силовая выносливость мышц.	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки</p>	<p>Шея 60 секунд Живот 55 секунд Спина 60 секунд</p>

		вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	
3.	Проверка координации - справа; - слева.	<b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 7,0 – 11,0 Девочки: 9,4 – 14,0
4.	Функциональная проба Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60
5.	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30
<b>Подготовительная к школе группа</b>			
1.	Мышечная сила кисти	<b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8 Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8

		прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	
2.	Силовая выносливость мышц.	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	Шея 60 секунд Живот 55 секунд Спина 60 секунд
3.	Проверка координации - справа; - слева.	<p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	Мальчики: 40 – 60 Девочки: 50 – 60
4.	Функциональная проба Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный	Мальчики и девочки: 16 – 60

		вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	
5.	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30