

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №2 «Калейдоскоп» Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МДОУ д/с №2)

УТВЕРЖДАЮ

Принято педагогическим советом МДОУ д/с № 2

Заведующий МДОУ д\с №2

протокол от « 30 » 08 20 23 № 4

\_\_\_\_\_ С.В. Лукина

приказ от « 31 » 08 20 23 № 167\1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЯЧОК»**

для детей 3 – 5 лет

Руководитель кружка:

Шестопалова М.С.

Волжский, 2023

## **РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования».** **Пояснительная записка**

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» – физкультурно-спортивной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

#### **1.2. Актуальность**

Актуальностью создания данной программы является не только увеличение числа ослабленных детей и детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также:

- сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий;

- снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении;

- отсутствие в городской поликлинике кабинета ЛФК;

- информирование родителей в сфере сохранения здоровья и развития физических способностей детей.

#### **1.3. Педагогическая целесообразность**

Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия ребенка.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

#### **1.4. Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

#### **1.5. Адресат программы**

Занятия проводятся с подгруппой детей старшего дошкольного возраста(5-7лет) от 12 до14 человек.

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6лет)**

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

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 при ходьбе. Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперед, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)**

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперед, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно

продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре.

Учатся перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

Стартовый

Первый год обучения 36 часов.

Стартовый

Второй год обучения 36 часов.

Общее количество часов 72 часов.

Срок реализации программы на 2 года обучения.

#### **1.7. Формы обучения**

Очная.

#### **1.8. Режим занятий**

Первый год обучения 36 часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час (30 минут).

Второй год обучения 36 часов.

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час (30 минут).

Общее количество часов 72 часов.

#### **1.9. Особенности организации образовательного процесса**

#### **1.10. Цель программы**

Гармоничное развитие личности ребенка, развитие основных физических качеств детей дошкольного возраста средствами совершенствования их двигательной активности.

### 1.11 Задачи программы

**Предметные результаты**  
**Личностные результаты**  
**Метапредметные результаты**

### 1.12. Учебный план

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба разным способом. Прыжки Перебрасывание мяча.	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Подлезание	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Традиционное	1	Бросание набивного мяча Ползание Ходьба	Спортзал	Творч-я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра
2	Октябрь	1-я неделя	Традиционное	1	Ходьба Прыжки Бросание малого мяча	Спортивная площадка	Творч-я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Отбивание мяча Ведение мяча Пролезание ч/з обруч	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползание по гим. скамейке Ходьба по рейке Прыжки вверх	Спортивная площадка	Наблюдение
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Подв. игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки	Спортзал	Сам-я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ползание Прокатывание обруча	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ползание Метание Влезание. Ходьба	Спортзал	Творч-я раб.
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Лазание по гимн. стенке Забрасывание мяча Ходьба. Прыжки	Спортзал	Сам. работа

### 1.13. Содержание программы

Раздел 1 – 1 год обучения

Раздел 2 – 2 год обучения

### 1.14. Планируемые результаты

**Предметные результаты**

**Личностные результаты**  
**Метапредметные результаты**

**РАЗДЕЛ 2. « Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график программы**

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Даты начала и окончания учебного года	с 10.01.2022 по 31.05.2022
Продолжительность каникул	с 30.04.2022 по 10.05.2022
Сроки диагностики	
- промежуточная	с 14.03.2022 по 25.03.2022
- итоговая	с 18.04.2022 по 29.04.2022

**2.2. Условия реализации программы**

**2.3. Формы аттестации**

Проводится промежуточная и итоговая диагностика в конце учебного года. В подготовительной группе в конце учебного года проводится открытое занятие.

**2.4. Оценочные материалы**

**2.5. Методические материалы**

*Основными методами и приемами являются:*

- методы развития силы;
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;

-метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег;

-метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод;

- музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

Ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

## **2.6. Список литературы**

## **2.7. Рекомендуемая литература для педагогов**

## **2.8. Рекомендуемая литература для детей и родителей**

## **Пояснительная записка**

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.

### **Цель программы:**

Используя огромные возможности физической культуры, создать предпосылки для формирования здоровой, всесторонне развитой личности. Расширение кругозора и привитие любви к физической культуре.

### **Цель реализуется через решение ряда задач:**

- Выработка правильной осанки.
- Постановка правильного дыхания.
- Улучшение координации движений.
- Увеличение подвижности суставов.
- Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Увеличение силы и выносливости мышц.
- Приобретение спортивных навыков.
- Развитие волевых качеств.
- Эмоциональная разрядка.
- Закаливание.

Возраст детей.

Программа предназначена для детей в возрасте 3-8 лет.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 4 года.

Учитывая особенности здоровья, физического и психического развития ребенка, в данной программе предлагается ход физического развития и задания, в которых ребенок сможет реализовать потребности в движении и укреплении здоровья.

Разнообразие двигательных заданий, создание условий для физических движений, чувство внимания, музыка (соответствующая возрасту) создают радость движений и возникновение любви к физической культуре.

Программа ориентирована на детей 3-8 лет. Именно в этом возрасте дети наиболее подвижны, любят физические движения; происходит укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Эффективность физической работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия невозможна без знаний, которые должны получить дети на занятиях по теме «Изучаем свое тело».

Специальные беседы, викторины, игры, наглядные пособия способствуют лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для устранения дефектов.

**Поэтапная система работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.**

I этап – доступные знания по анатомии.

II этап – применение знаний в практической работе «Тело человека».

III этап – формирование навыков правильной осанки.

IV этап – разгрузка позвоночника.

V этап – укрепление мышечной системы организма ребенка.

VI этап – ощущение мышечных усилий и подвижности суставов. (Таблица 1.)

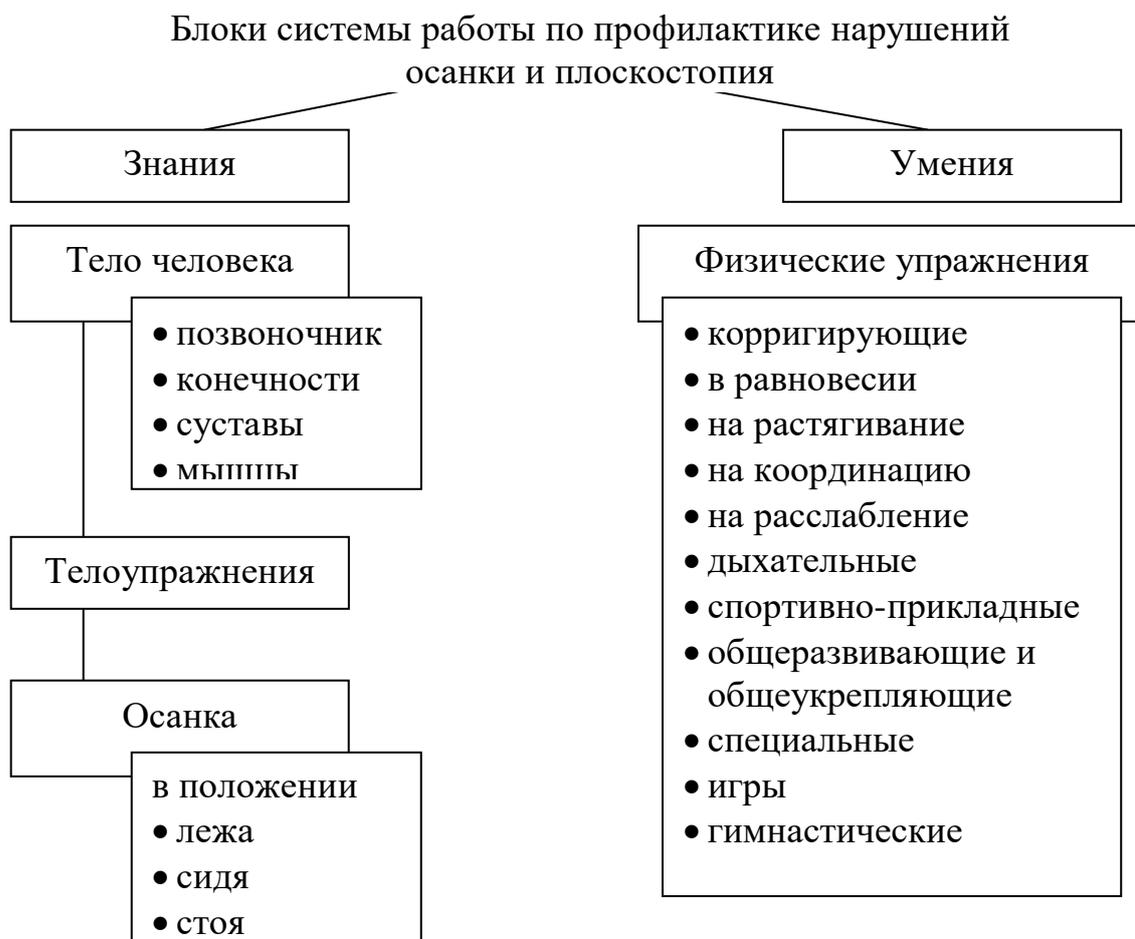


Таблица 1.

**Реализация программы построена на следующих принципах:**

1. Индивидуализация в методике и дозировка физических упражнений в зависимости от возраста, физической подготовленности и физического развития ребенка.
2. Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений.
3. Последовательности применения упражнений.
4. Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
5. Длительности применения физических упражнений, положительный эффект возможен только при постоянном длительном повторении, но не слишком, т.к. могут утомить.
6. Постепенное нарастание физической нагрузки.

7. Разнообразию и новизне в подборе и применении физических упражнений.
8. Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятия в соответствии с возрастом.
9. Цикличность при выполнении нагрузки, чередуя упражнения с отдыхом и упражнениями на расслабление.
10. Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов реализации и адаптации к физическим нагрузкам.
11. Учета возрастных особенностей.

Главное средство системы работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения (Таблица 2).

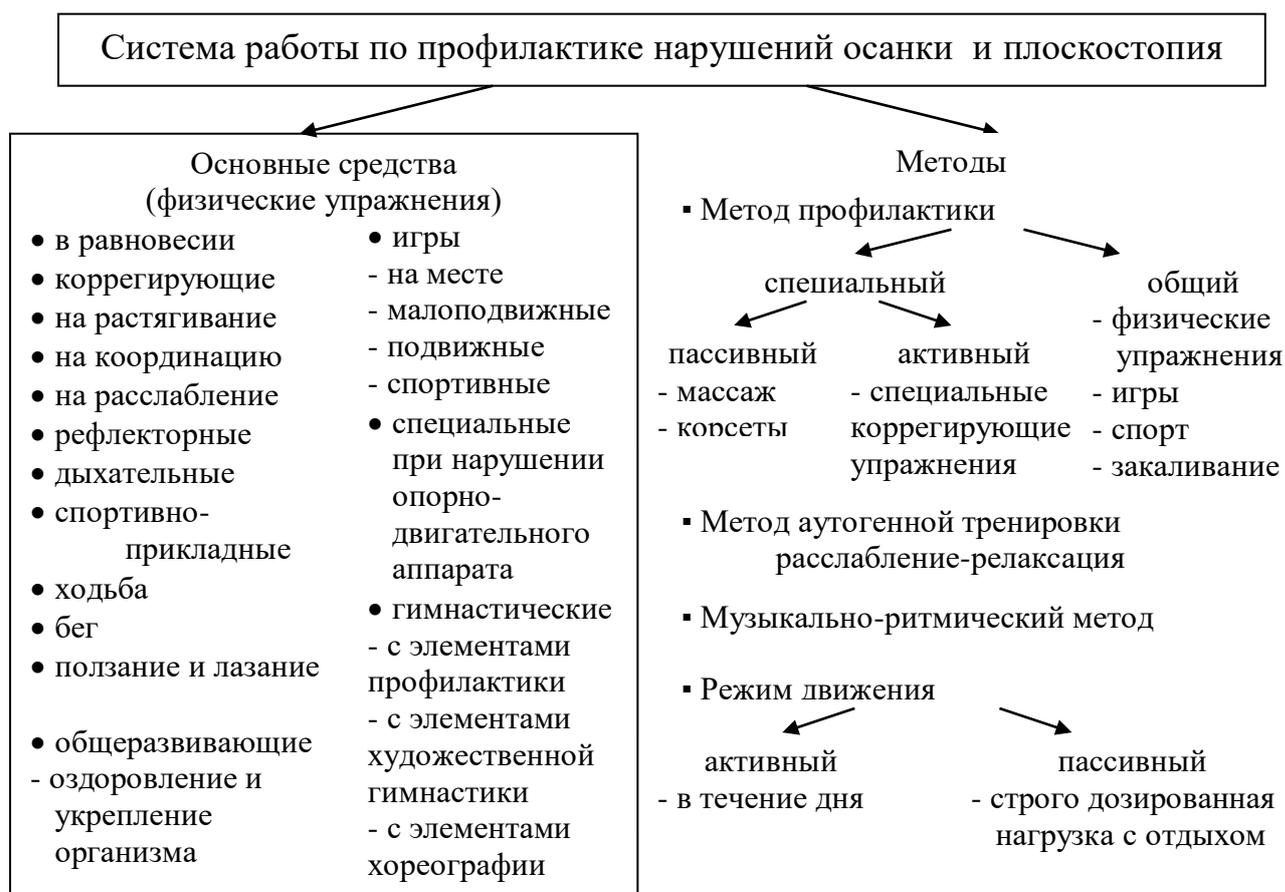


Таблица 2.

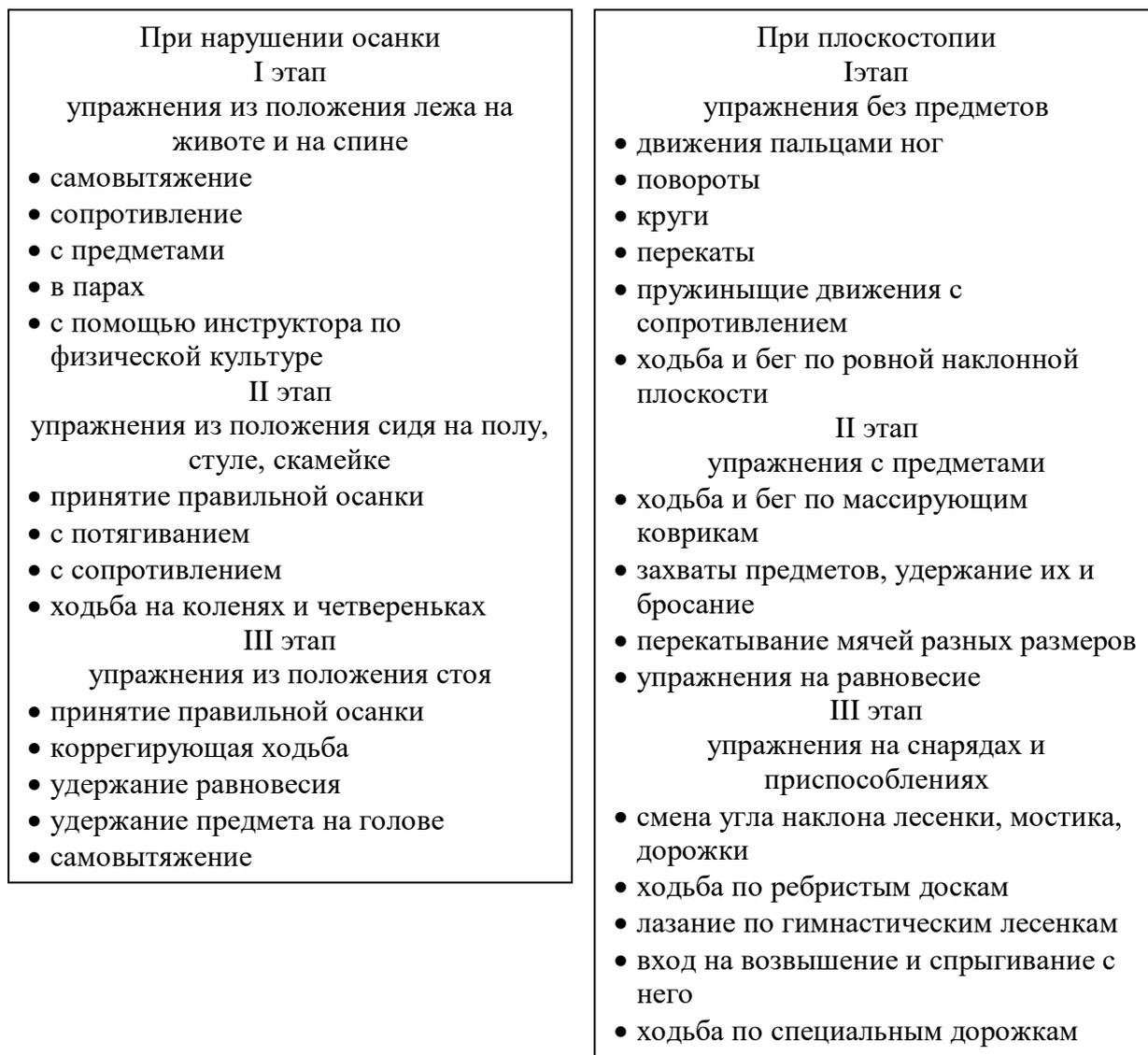
Физические упражнения, подобранные в соответствии с особенностями заболевания – при определенном темпе и последовательности (с учетом резервных возможностей организма) оказывают многогранное физиологическое воздействие. Под влиянием физических упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние вегетативных центров, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды.

Продолжительность занятия в среднем от 15 до 35 минут. На занятиях используется принцип рассеивания нагрузки, когда для выполнения упражнений последовательно вовлекаются различные группы мышц; кроме того, в занятия включаются дыхательные упражнения, которые, как правило, ведут к снижению физиологической нагрузки. Как правило, темп в занятиях средний, все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий.

Физические упражнения могут быть с предметами и без них. Они могут быть направленными на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводиться в статическом напряжении.

В своей работе по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста я больше использую симметричные упражнения, потому что они не требуют сложных биомеханических деформаций опорно-двигательного аппарата, что снижает до минимума риск их ошибочного применения. (Таблица 3)

## Система работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопии



Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из 3 частей.

В *подготовительную часть* включаю несложные общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Темп выполнения медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений.

В *основную часть* входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от

самочувствия, в среднем 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

*Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – игры. Очень важно научить детей искусству расслабления.

В конце занятия дети расслабляют свои мышцы, лежа на спине и говоря себе:

#### Проверка осаночки

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Ровно пяточки лежат, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая.

В системе работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия я использую новое направление в педагогике и спортивной тренировке, в искусстве эстетического самовыражения. Название этого направления – горизонтальный пластический балет.

Выполняя программу горизонтального пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов.

Горизонтальный пластический балет – это новая система физического воспитания, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Слова «горизонтальный» означает, что в основе авторской системы находятся лежаче-горизонтальные позы и движения, которые входят в следующие разделы:

- упражнения в положении лежа на спине;
- упражнения в положении лежа на животе;

- переворачивания со спины на живот и наоборот, различные разворачивания;

- ползание по-пластунски;
- ползание на низких четвереньках;
- упражнения на средних четвереньках;
- ползание на средних четвереньках;
- упражнение на высоких четвереньках;
- упражнения на задних четвереньках;
- упражнения в положении сидя;
- передвижения в положении сидя;
- упражнения на низких, средних и высоких коленях;
- передвижения на коленях.

Занимающиеся располагаются в зале в положении лежа на спине на ковровом покрытии.

Главная задача гравитационной разгрузки – убрать, снять, уменьшить негативное влияние гравитационной нагрузки на скелет и в частности, на позвоночный столб. Эти отрицательные импульсы, накопленные ребенком в течение определенного времени бодрствования к середине дня или к его концу, угнетающие состояние опорно-двигательного аппарата.

Занятия по горизонтальному пластическому балету доступны всем детям. Под воздействием этих занятий исправляется нарушение осанки, уменьшаются спинные и головные боли, искривления плечевого пояса.

В пластик-шоу идет последовательная проработка мышц всего тела, начиная и заканчивая голеностопом.

Горизонтально-пластический балет как форма коррекционной работы по исправлению недостатков физического развития и двигательной подготовки имеет очень большие перспективы, поскольку сегодня подавляющее число детей дошкольного и школьного возрастов имеют определенные отклонения в здоровье (развитии) с преобладанием нарушения опорно-двигательного аппарата.

Количество занятий.

Программа предполагает деятельность кружка:

- 1 раз в неделю – 1 час (60 минут)
- в месяц – 4 часа (240 минут)
- в год – 32 часов (1920 минут)

Продолжительность занятия с детьми младшего дошкольного возраста:  
15-20 минут.

Продолжительность занятия среднего дошкольного возраста: 20-25 минут.

Продолжительность занятия старшего дошкольного возраста: 25-30 минут.

Продолжительность занятия подготовительного дошкольного возраста:  
30-35 минут.

### **Прогнозируемые результаты реализации программы.**

1. Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей.
2. Снижение заболеваемости в ДООУ, а также числа часто болеющих детей.
3. Ребенок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
4. У ребенка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
5. У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
6. Ребенок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **Оснащение педагогического процесса.**

Инвентарь и оборудование физкультурного зала предусматривает потребности ребенка в движении. И для построения занятия всегда

необходимо оборудование. В зале имеется в наличии: гимнастическая стенка, ребристые доски, кубики, кегли, флажки, скамейки, бревна, обручи, ленты, платки, мячи, канаты, туннели, большие мячи, самокаты, маты, набивные мешочки, детский велотренажер, кольцобросы, модули, кубы, нетрадиционное оборудование. Новое спортивное нетрадиционное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Для создания нового оборудования используется различный материал: поролон, ткань, липучка, камни, крышки, пленка самоклеющаяся, прессованный картон и т.д.

Столбики различного цвета многофункциональные. Они безопасны, экологически чистые и легки при санитарной обработке. Их можно оббегать «змейкой», перешагивать, перепрыгивать через них, использовать как ориентиры.

Дорожка из камней – для профилактики плоскостопия.

Канат из крышек – для профилактики плоскостопия, как большая скакалка или канат для подлезания и бросков через него.

Поролоновая дорожка в виде змеи для прыжков и ходьбы.

Сухой душ – для расслабления мышц.

## **2 Учебно - тематический план.**

1 академический час = 25-35 мин. (старшая/подготовительная группы);  
15-25 мин. (младшая/средняя группы).

В месяц – 4 академических часа – 240 минут.

В год – 32 академических часа – 1920 минут.

### **Перспективное планирование кружка «Здоровячок»**

Сентябрь

Исследование физического развития и здоровья детей.

1,2

Проведение диагностики и тестирование

Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры

Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

3

Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.

Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка

Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.

4

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения, сидя на стульчиках. Упражнения, сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.

Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки

Октябрь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия  
Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

5

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения, стоя с использованием массажных ковриков, упражнения, сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.

Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики,  
расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия  
Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения  
для расслабления мышц

6

Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в  
движении с гантелями. Упражнения, стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на  
формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение  
расслаблению мышц лежа на спине.

Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.

Формирование правильной осанки и профилактика  
плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для  
расслабления мышц.

7

Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в  
движении с мячами. Упражнения, стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения  
на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и  
профилактику плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.  
Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины,  
живота. Упражнения для расслабления мышц.

8

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения  
с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков.  
Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых  
кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.

Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно,  
гимнастический мат.

Ноябрь

Формирование правильной осанки и профилактика

плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

9

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения, стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Релаксация.

Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц

10

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски.

Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Релаксация.

Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

11

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения, стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения, стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

12

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы, сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

Декабрь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия

Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».

Упражнения для расслабления мышц.

13

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия

Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц

14

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.

Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика

плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

15

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

16

Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения, стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения, сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

Январь

Формирование правильной осанки и профилактика

плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

17

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения, сидя на стульчиках. Упражнения, сидя, в положении на четвереньках и лежа

с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.

Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц

18

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения, стоя с использованием массажных ковриков, упражнения, сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.

Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

19

Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения, стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.

Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

20

Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения, стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Релаксация.

Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка

Февраль

Формирование правильной осанки и профилактика

плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

21

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Релаксация.

Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

22

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения, стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Релаксация.

Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

23

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски.

Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Релаксация.

Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

24

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения, стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения, стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.

Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.

Март

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц

25

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы, сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

26

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

27

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.

Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия  
Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц

28

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

Апрель

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия  
Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

29

Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения, стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения, сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования

(платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

30

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы, сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

31

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц

32

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.

Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

Май

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

33

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия

Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц

34

Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения, стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения, сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

Исследование физического развития и здоровья детей.

35,36

Проведение диагностики и тестирование занимающихся.  
Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.

### Старшая группа

#### I квартал

декабрь «Палочка-выручалочка»  
январь «Мой веселый звонкий мяч»  
февраль «Народные мотивы»

#### II квартал

март «На арене цирка»  
апрель «Турпоход»  
май «Страус»

#### IV квартал

сентябрь «Предметно-образные занятия»  
октябрь «Ровная спинка»  
ноябрь «Путешествие по городу»

### Подготовительная группа

#### I квартал

декабрь «Стройная спинка»  
январь «Конкурс красоты»  
февраль «Предметно-образные занятия»

#### II квартал

март «На дне рождения»  
апрель «Стадион»  
май «Пожарные на учении»

#### IV квартал

сентябрь	«Предметно-образные занятия»
октябрь	«Стройная спинка»
ноябрь	«Балерина»

### **Характеристика ожидаемых результатов**

К концу учебного года обучающиеся должны:

- Укрепить здоровье и мышечную систему организма.
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, ловкость, подвижность суставов и координационные способности.
- Развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
- Научиться искусству расслабления.
- Научиться постоянно, контролировать положение своего тела.
- Ощущать мышечные усилия и подвижность суставов.

### **Используемый методический материал.**

- 1.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. / Под ред. С.О.Филлиповой.- СПб:Детство-пресс,2005,
2. Лосева В.А. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. -М., 2007.
- 3.Ефименко Н.Н. Авторская программа. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Таганрог 2004.
4. Ефименко Н.Н. Как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков 2005.
5. Ефименко Н.Н. Горизонтальный пластический балет. Новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых.- Таганрог,2001.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.- М.,2005.

Для педагога дополнительного образования:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 3-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебнометодическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
8. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003

Для детей и родителей:

1. М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Практическое пособие. М:Айрис-пресс, 2003г.
2. О.Л. Князева, М.Д. Маханева «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» Программа. Учебно-методическое пособие. СПб: Детство-Пресс, 2004г.
3. Знакомство детей с русским народным творчеством «Конспекты занятий и сценарии календарно-обрядовых праздников» СПб Детство-пресс2004 г.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007

5. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012