

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №2 «Палех»
города Обнинска Калужской области

Согласовано
на заседании Педагогического совета
протокол № 1/23 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«ЦРР - детский сад №2 «Палех»
№ 1/23 31.08.2023 г.
Н.Я.Ванюшкина /

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый малыш»**

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст детей: 4-5 лет

Составитель:

Фесикова Анна Викторовна-
педагог дополнительного образования

Обнинск
2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА**, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 9 месяцев, для детей 4-5 лет, стартового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Программа позволяет организовать комплексную работу по формированию осанки у детей дошкольного возраста, сформировать начальные представления у воспитанников о важности здорового образа жизни и физических упражнений. Физическое воспитание – одно из необходимых условий гармоничного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства способствует формированию быстроты реакции, физической закалки, воспитывает ловкость, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к

письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует сохранению и укреплению здоровья детей как ценности, а также формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями. Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что проблему сохранения и укрепления здоровья воспитанников возможно решать комплексно - путём формирования мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Отличительная особенность в процессе освоения данной программы уделяется равномерное развитие мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

Занятия построены таким образом, что теоретические знания воспитанники получают одновременно с практикой (при большей доле практики), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Программа – модифицированная.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте – 4-5 лет.

Условия приема: набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача, без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектуются одновозрастные группы.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы – 36 часов.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 20-25 минут.

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Число обучающихся по программе не менее 12 человек.

Формы занятий с детьми - основной формой образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие и обучающие игры.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Совершенствование двигательных функций организма.

Задачи:**Оздоровительные:**

1. развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
2. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
3. совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
4. формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

1. выработка потребности в физических упражнениях и играх;
2. формирование валеологической культуры поведения;
3. создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

Воспитательные задачи:

1. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Профилактика и коррекция нарушения осанки	12	1	11	специальные педагогические пробы.
2	Профилактика и коррекция плоскостопия	12	1	11	специальные педагогические пробы.
3	Совершенствование двигательных умений	6	1	5	специальные педагогические пробы.
4	Развитие физических качеств	6	1	5	специальные педагогические пробы.

1.4. Содержание программы

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование инвентарь
сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья. Знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	2.	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, расслабляющая музыка, зеркало.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, Восстановительное дыхание, Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	3.	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. Укрепление «мышечного корсета».	4.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами.	Массажные дорожки, мячи,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

	Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.		Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	расслабляющая музыка
октябрь	Формирование правильной осанки и Профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку. Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	5.	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 рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	6.	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. Дыхание при выполнении упражнений, Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	7.	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	8.	Проверка осанки	Зеркало,

документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц		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.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
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. 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. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	10.	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
	Формирование правильной осанки и Профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	11.	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	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,

документ подписан электронной подписью

			Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12.	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.
декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	13.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стоп 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.	14.	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	15.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя,	Массажные дорожки, кегли, плоские

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.		сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, Укрепление «мышечного корсета». 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. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	17.	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. Дыхание при выполнении упражнений,	18.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения	Зеркало, канат, обручи,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.		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.	шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	19.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры для формирования правильной осанки и профилактики 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	20.	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
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	21.	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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Дыхание при выполнении упражнений,</p> <p>Укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	22.	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения с использованием фитболов.</p> <p>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики.</p> <p>Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	23.	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.</p> <p>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).</p> <p>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>	<p>Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	24.	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>Упражнения сидя на стульчиках.</p> <p>Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения на растяжку сидя и лежа.</p> <p>Игры на формирование правильной осанки.</p>	<p>Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки</p>
март	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Развитие силы.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	25.	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись».</p> <p>Упражнения и самомассаж в движении с гантельками.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками.</p> <p>Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p>	<p>Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

			Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	26.	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 для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	27.	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.	28.	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.
апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	29.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

	Упражнения для расслабления мышц.		Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	30.	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	31.	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
май	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	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

			плоскостопия. Релаксация..	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	33.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	34.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку. Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	35.	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.	
Исследование физического развития и здоровья детей.	36.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

05.10.23 11:26
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающие будут знать:

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

Обучающие будут уметь

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

Личностные результаты:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Метапредметные результаты:

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в профессиональных спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	сентябрь	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
2	сентябрь	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение

3	сентябрь	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
4	сентябрь	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
5	октябрь	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
6	октябрь	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
7	октябрь	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
8	октябрь	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
9	ноябрь	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
10	ноябрь	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
11	ноябрь	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
12	ноябрь	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
13	декабрь	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
14	декабрь	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
15	декабрь	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
16	декабрь	Развитие физических качеств	1	Игра, подведение итогов
17	январь	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
18	январь	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
19	январь	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
20	январь	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
21	февраль	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
22	февраль	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
23	февраль	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
24	февраль	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
25	март	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
26	март	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
27	март	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
28	март	Развитие физических качеств	1	Беседа, объяснение,

		качеств		игровое упражнение
29	апрель	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
30	апрель	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
31	апрель	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
32	апрель	Развитие физических качеств	1	Игра, подведение итогов
33	май	Профилактика и коррекция нарушения осанки	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
34	май	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
35	май	Совершенствование двигательных умений	1	Беседа, объяснение, игровое упражнение
36	май	Развитие физических качеств	1	Игра, подведение итогов

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации образовательного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. Занятия по Программе «Здоровый малыш», проводятся на базе МБДОУ «ЦРР – детский сад № 2 «Палех». Занятия организуются в оборудованном спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с ковровым покрытием;
- спортивная форма: шорты и футболки по количеству детей;
- спортивный инвентарь .

Наглядное обеспечение - экран, проектор.

Кадровое обеспечение- педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Формой оценки индивидуального развития является текущий контроль, который осуществляется в ходе проведения занятий посредством наблюдения за детской деятельностью, бесед.

Итоговая оценка индивидуального развития детей осуществляется в рамках педагогической диагностики.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Оценка уровня физической подготовки проводится по следующим показателям:

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
<i>Определение статической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
<i>Определение силы мышц живота</i>	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
<i>Определение динамической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<i>Определение динамической работоспособности мышц живота</i>	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
<i>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</i>	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<i>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</i>	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
<i>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</i>	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по

	наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).
--	---

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности согласно возрасту.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемыми формами организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое учебно-тренировочное занятие и обучающая игра.

Этапы прохождения программы:

1этап: Развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2этап: Формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».

3этап: Совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.

4этап: Исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки). Усовершенствование координации движений и двигательной активности детей. Закрепление.

Структура проведения занятий:

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности:

двигательные упражнения,

основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие),

дыхательная гимнастика,

разнообразные виды самомассажа,

упражнения на релаксацию,

игровой стретчинг.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей:

подготовительная часть включает общеразвивающие и корригирующие упражнения,

соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп

выполнения – медленный, умеренный, средний;

основная часть –это упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны;

заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

Методы:

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособие);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей:

фронтальный,
групповой,
индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 2005.
2. Исаева С.А. Уроки здоровья.- Мурманск: Изд. ИПКРО, 1996.
3. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС,2005
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000.
5. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Ростов-на Дону. Феникс,

2010.

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.-М.:Просвещение,1988.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для 5-7 лет.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. -М.: Издательство ГНОМ и Д,2003
8. Чупаха И.П., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола,2003