

**Управление образования администрации Тайгинского городского округа**  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 3»**  
**Тайгинского городского округа**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 3» ТГО  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Здоровячок»**

возраст обучающихся: 4 - 7 лет

срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Мордовина Светлана Борисовна,  
старший воспитатель

г. Тайга, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы      | 3  |
| Пояснительная записка                                      | 3  |
| 1.1. Цель и задачи Программы                               | 5  |
| 1.2. Содержание программы                                  | 7  |
| 1.3. Планируемые результаты                                | 16 |
| Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 18 |
| 2.1. Календарный учебный график                            | 18 |
| 2.2. Условия реализации Программы                          | 18 |
| 2.3. Оценка качества освоения Программы                    | 21 |
| 2.4. Материально-техническое обеспечение Программы         | 22 |
| 2.5. Методические материалы                                | 22 |
| Список использованной литературы                           | 24 |

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 16 апреля 2022г.;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требований к организации питания населения» (СП 2.3/2.4.3590-20);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СП 1.2.3685-21);

- приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС ДО) с изменениями на 21 января 2019г.;

- приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется тем, что она решает стоящую перед дошкольным учреждением задачу по воспитанию физически, психически здорового ребенка

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

В возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости

от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

У детей раннего возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Обоснованность актуальности выбранной работы определена особой ситуацией, в последнее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому так важно заинтересовать, вызвать желание ребенка активно выполнять упражнения вместе с воспитателем, реагировать на его сигналы и рекомендации, участвовать в подвижных играх и игровых ситуациях. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок» заключается в том, что она направлена на создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка. Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

Определяется использованием как традиционного, так и нетрадиционного оборудования. В процессе обучения с уникальным сочетанием: физических упражнений, музыки, проговаривании стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

Отличительной особенностью программы является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Занятия проводятся в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Занятия рассматриваются под оздоровительным аспектом.

Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса), для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку, для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 4 – 7 лет, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы) и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

**Объем и срок освоения программы:** учебный план рассчитан на 36 учебных недель, с сентября по май.

Программа рассчитана на три учебных года. Занятие проводится 1 раз в неделю в средней, старшей и подготовительной группах. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

**Длительность занятий:** средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин.

**Наполняемость:** группы детей для занятий по данной Программе устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10 человек.

**Форма обучения** – очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.

### 1.1. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи программы:**

Личностные:

- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способствовать ориентироваться в современном обществе.

Метапредметные:

- Формировать способность к анализу своих действий.
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Формировать способность самостоятельно находить и выбирать оптимальные способы решения проблем.

Обучающие:

- Укреплять физическое и психологическое здоровье ребенка.
- Обучать элементарным приемам самомассажа подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении ее контролировать.
- Формировать представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие:

- Развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребность выполнять спортивные движения.
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Оздоровительные:

- Укреплять здоровья детей.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног.
- Формировать мышечный корсет.
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища.

**Принципы и подходы к реализации Программы**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основными подходами к разработке программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения.

## 1.2. Содержание программы Учебно-тематический план

| №   | Название раздела, темы  | Количество часов |          |       | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|   |   | Теория           | Практика | Всего |                            |
| <b>Раздел 1. «Исследование физического развития и здоровья детей»</b> |   |                  |          |       |                            |
| 1.1   | «Комплектование учебных групп. Входной контроль»                            | 1                | 0        | 1     | Собеседование              |
| 1.2   | «Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ» | 1                | 0        | 1     | Собеседование              |
| 1.3   | «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на начало года»   | 0                | 1        | 1     | Тестирование (диагностика) |
| 1.4   | «Исследование физического развития и здоровья детей»                        | 0                | 1        | 1     | Тестирование               |

| <b>Раздел 2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»</b>  |  |     |     |   |              |
|--|--|-----|-----|---|--------------|
| 2.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0,5 | 0,5 | 1 | Тестирование |
| 2.2  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Игра         |
| 2.3  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Игра         |
| 2.4  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Опрос        |
| <b>Раздел 3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»</b> |  |     |     |   |              |
| 3.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»       | 1   | 0   | 0 | Опрос        |
| 3.2  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Игра         |
| 3.3  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Тестирование |
| 3.4  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»   | 0   | 1   | 1 | Игра         |
| <b>Раздел 4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»</b>  |  |     |     |   |              |
| 4.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»       | 1   | 0   | 1 | Опрос        |
| 4.2  | «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»  | 0   | 1   | 1 | Тестирование |
| 4.3  | «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»  | 0   | 1   | 1 | Тестирование |
| 4.4  | «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»  | 0   | 1   | 1 | Тестирование |
| <b>Раздел 5. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»</b> |  |     |     |   |              |
| 5.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»       | 1   | 0   | 1 | Опрос        |
| 5.2  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» | 0   | 1   | 1 | Игра         |
| 5.3  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.   | 0   | 1   | 1 | Опрос        |



|   |  |   |   |   |              |
|---|--|---|---|---|--------------|
|   | Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»   |   |   |   |              |
| 5.4   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»                                     | 0 | 1 | 1 | Опрос        |
| <b>Раздел 6. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»</b>      |  |   |   |   |              |
| 6.1   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»       | 1 | 0 | 1 | Игра         |
| 6.2   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»  | 0 | 1 | 1 | Игра         |
| 6.3   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»       | 0 | 1 | 1 | Тестирование |
| 6.4   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»       | 0 | 1 | 1 | Игра         |
| <b>Раздел 7. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»</b> |  |   |   |   |              |
| 7.1   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» | 1 | 0 | 1 | Игра         |
| 7.2   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»  | 0 | 1 | 1 | Опрос        |
| 7.3   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»               | 0 | 1 | 1 | Игра         |
| 7.4   | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц»                 | 0 | 1 | 1 | Игра         |
| <b>Раздел 8. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для</b>                                 |  |   |   |   |              |

| <b>расслабления мышц»</b>  |  |            |             |           |                                 |
|--|--|------------|-------------|-----------|---------------------------------|
| 8.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц»              | 1          | 0           | 1         | Игра                            |
| 8.2  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» | 0          | 1           | 1         | Игра                            |
| 8.3  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» | 0          | 1           | 1         | Игра                            |
| 8.4  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» | 0          | 1           | 1         | Игра                            |
| <b>Раздел 9. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»</b> |  |            |             |           |                                 |
| 9.1  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»  | 1          | 0           | 1         | Тестирование                    |
| 9.2  | «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц»                | 0          | 1           | 1         | Обобщение пройденного материала |
| 9.3  | Исследование физического развития и здоровья детей   | 0          | 1           | 1         | Тестирование                    |
| 9.4  | «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на конец года»   | 0          | 1           | 1         | Тестирование                    |
| <b>Всего</b>   |  | <b>9,5</b> | <b>26,5</b> | <b>36</b> |                                 |

### **Содержание Программы**

**Раздел 1.** «Исследование физического развития и здоровья детей» (4 ч)

**Тема 1.1.** «Комплектование учебных групп. Входной контроль» (1 ч)

*Теория:* Знакомство. Сведение о предмете. Задачи на учебный год.

**Тема 1.2.** «Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ» (1 ч)

*Теория:* Основы техники безопасности. Правила поведения на занятиях.

**Тема 1.3.** «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на начало года» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 1.4.** «Исследование физического развития и здоровья детей» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (4 ч)

**Тема 2.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций о плоскостопии и сколиозе. Рассказать о причинах заболевания.

*Практика:* 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.

**Тема 2.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Практика:* Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.

**Тема 2.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 2.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 3.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций о видах мышц. Рассказ об укреплении «мышечного корсета»

**Тема 3.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

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

**Тема 3.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 3.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 4.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций о плоскостопии и сколиозе. Рассказать о причинах заболевания.

**Тема 4.2.** «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 4.3.** «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 4.4.** «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 5.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 5.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для правильной осанки.

**Тема 5.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 5.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 5.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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

**Раздел 6.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 6.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений на растяжку.

**Тема 6.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 6.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».

Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 6.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 7.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 7.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений на растяжку.

**Тема 7.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 7.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 7.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 8.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

**Тема 8.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для укрепления мышц.

**Тема 8.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 8.3.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 8.4.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Раздел 9.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц» (4 ч)

**Тема 9.1.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Теория:* Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для правильной осанки и профилактики плоскостопия.

**Тема 9.2.** «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 9.3.** «Исследование физического развития и здоровья детей» (1 ч)

*Практика:* 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.

**Тема 9.4.** «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на конец года» (1 ч)

*Практика:* 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.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

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

#### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную



гимнастику.

- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

### **Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

|  |   |
|--|---|
| <b>Показатель</b>                                      | 3 года  |
| <b>Объем учебных часов</b>                             | 36  |
| <b>Количество учебных дней</b>                         | 36  |
| <b>Даты начала и окончания учебных периодов/этапов</b> | Начало обучения – 1 сентября<br>Окончание обучения – 31 мая |
| <b>Каникулы</b>  | Каникулы программой не предусмотрены                        |

### 2.2. Условия реализации Программы

Особенности организации образовательного процесса.

Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Выполнение упражнений с различной амплитудой. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% повторяются для закрепления). Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки- физические упражнения чередуются с отдыхом.

Умения и навыки педагога в организации оздоровительной деятельности.

Непременным условием работы физкультурно-оздоровительной группы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, фитбол мячи, степы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.). Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Здоровичок» делается на повышение резистентности организма и профилактику

плоскостопия и нарушений осанки у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Концептуальной основой программы является направленность на комплексное решение вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Проблема профилактики со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. В детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы 4 перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и укрепить мышцы и связки стоп. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Проведя анализ результатов ежегодных медицинских осмотров, запросов родителей, пришли к выводу о том, что часто встречающимися детскими диагнозами являются нарушение осанки и плоскостопия, поэтому нами была составлена программа «Здоровичок» с целью профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы детей.

Структура образовательной технологии

Структура любой образовательной технологии состоит из *трех частей*:

1. Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.
2. Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.
3. Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной

деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

### **Алгоритм учебного занятия**

#### *Вводная часть:*

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

#### *Основная часть:*

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

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

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

#### *Заключительная часть:*

Дыхательные упражнения, релаксация.

#### Дидактические материалы:

- иллюстрации, фотоматериалы, диафильмы, слайды
- аудиозаписи
- видеозаписи, учебные кинофильмы
- дидактические пособия
- информационно-методический сборник.

Интегративность, преемственность содержания программы.

В ходе реализации программы происходит интеграция образовательных областей:

- Социально-коммуникативное развитие

Воспитываются дружеские взаимоотношения между детьми, развивается умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, помогать друг другу. Воспитывается организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим. Формируются такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность. Развиваются волевые качества.

- Познавательное развитие

Углубляются знания детей о танцах как о виде искусства, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, расширяется кругозор, что служит материалом, входящим в содержание танцевальных игр и упражнений.

- Речевое развитие

Через знакомство с художественными произведениями различных жанров происходит приобщение детей к словесному искусству, развитие литературной речи.

- Художественно-эстетическое развитие

Развивается эмоциональная восприимчивость, эмоциональный отклик на литературные и музыкальные произведения, красоту окружающего мира, произведения искусства.

- Физическое развитие

Через повышение двигательной активности, создание благоприятного эмоционального климата и здоровьесберегающие технологии укрепление физического здоровья детей.

- Преемственность

Танцевальная деятельность помогает быстро и успешно сплотить детский коллектив дошкольников и учащихся начальных классов, объединяя их общим делом.

К ключевым компетентностям относятся:

- Социальная компетентность – способность действовать в социуме с учётом позиций других людей. Коммуникативная компетентность – способность вступать в коммуникацию с целью быть понятым.

- Предметная компетентность – способность анализировать и действовать с позиции отдельных областей человеческой культуры.

- Информационная компетентность – способность владеть информационными технологиями, работать всеми видами информации.

- Автономизационная компетентность – способность к саморазвитию, самоопределению, самообразованию, конкурентоспособности.

- Математическая компетентность – умение работать с числом, числовой информацией.

- Продуктивная компетентность – умение работать и зарабатывать, быть способным создать собственный продукт, принимать решения и нести ответственность за них.

- Нравственная компетентность – готовность, способность жить по традиционным нравственным

### **2.3. Оценка качества освоения Программы**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** вводный и итоговый мониторинги, журнал посещаемости, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** отчет о результатах программы на педагогическом часе, фотоотчет на информационном стенде для родителей, участие в конкурсах, соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

Мониторинг педагогической деятельности является обязательным для педагога дополнительного образования в целях качественной реализации образовательной программы. Согласно нормативным документам по

дополнительному образованию, диагностика проводится в двух этапах: в начале и конце учебного года.

Диагностика результативности сформированных компетенций воспитанников осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (*критерии и показатели в приложении №1*):

- тестирование,
- наблюдение
- опрос
- игра
- упражнения
- контрольные задания

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (самостоятельная, социальная и творческая активность). Обследование гибкости, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Для отслеживания результативности используется: карты оценки результатов освоения программы.

#### **2.4. Материально-техническое обеспечение Программы**

Характеристика помещения для занятий: зал педагога дополнительного образования по оздоровлению воспитанников образовательного учреждения - это помещение дошкольного образовательного учреждения, где проходят занятия по физической культуре, оснащенное пособиями и оборудованием, мебелью, техническими средствами для осуществления педагогической деятельности, музыкальным центром.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, наклонная доска, мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи, скакалки, мешочки с песком, гантели, фитболы, кегли, кубы, дуги, мячики-ежики, массажные дорожки, гимнастические маты. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов и др.

Технические средства: проектор, акустическая колонка, ноутбук.

Информационное обеспечение: музыкально-дидактические пособия - CD диски.

#### **2.5. Формы и методы обучения**

**Формы организации учебного занятия:**

- словесное объяснение,
- показ выполнения,
- игровая форма,
- беседа,
- интеграция,

- итоговое занятие.

### **Методы обучения:**

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

Используемые педагогические технологии:

### **Здоровьесберегающие технологии**

При планировании и проведении различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников, создание благоприятного психологического климата, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Технология способствует снижению заболеваемости, снижению усталости и утомляемости, укрепляет здоровье воспитанников, формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

### **Личностно - ориентированные технологии**

Личностно-ориентированное обучение воспитанников в ДОУ, это целенаправленное формирование всех качеств его личности, с учетом его особенностей. Это определение уровня обученности и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развивается в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

### **Игровая технология**

Характерной чертой этой технологии является моделирование жизненно важных профессиональных затруднений в образовательном пространстве и поиск путей их решения. Технология игры помогает воспитанникам раскрыться в полной мере. Игра это неотъемлемая часть режима. Игра – это тот вид деятельности где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Поэтому этот вид деятельности вызывает наибольшее количество откликов и эмоций. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

### Список использованной 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. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М.: ВЛАДОС, 2003г.
7. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми» - М.: Медицина, 1989.
8. Змановский Ю.Ф. «Здоровые дошкольники» // «Дошкольное воспитание». 2005, №6.
9. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
10. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Касаткина В.Н., «Педагогика здоровья» М.: Линка-Пресс, 2000г.



12. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
13. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М.: Просвещение, 2006.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» –Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.
17. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
18. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
19. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
20. Рунова М.А., «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004г.
21. Соловей С.А., «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», М.: Педагогическое общество России, 2004 г.
22. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994.
23. Таланов А.С., «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», М.: Педагогическое общество России, 2005г.
24. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: УралГАФК, 1999.
25. <http://vospitateliam.ru/> - сайт для воспитателей и детских садов.
26. <http://zdd.i\septembr.ru/> - газета «Здоровье детей»
27. <http://www.kazedu.kz/> - Комплекс упражнений по физической культуре