

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 51» г.Тобольска  
(МАДОУ «Детский сад № 51» г.Тобольска)

626158, Тюменская область, г. Тобольск, 9 микрорайон, № 10, тел., факс  
(3456) 24-34-41, Эл.п. [madou51@mail.ru](mailto:madou51@mail.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 51»  
г. Тобольска  
протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МАДОУ  
«Детский сад № 51»  
г. Тобольска  
от 29.08 2024 г. № 51-ос



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Здоровячок»  
(для детей 6-7 лет)  
срок реализации программы 1 год.

Автор программы: Коробейникова В.О.

Тобольск, 2024

## **Содержание рабочей программы**

1. Пояснительная записка	3
2. Цель, задачи	4
3. Учебно-тематический план	5
4. Содержание	8
5. Структура занятий	11
6. Годовой календарный учебный график	13
6.1 Сроки начала и окончания учебных занятий	13
6.2 Сроки начала и окончания каникул	13
6.3 Количество детей по возрастам	14
6.4 Время работы	14
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
7.1 Условия реализации программы	14
7.2 Перспективный план занятий	16
8. Планируемые результаты	25
9. Оценочные методические материалы	26
10. Литература	29

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы: наследственность, экологическая обстановка, климатические условия, образ жизни.

Одним из важнейших направлений в дошкольном образовании по пути реализации ФГОС является физическое развитие и здоровье детей.

В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении: за столом, у телевизора, компьютера. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. При плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость мышечного аппарата, недостаточное развитие мышц, что приводит к снижению иммунитета, обострению сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Все эти факторы и послужили основанием для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок».

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок», разработана в рамках реализации оздоровительного направления и ориентирована на сохранение и укрепление физического здоровья детей, совершенствование процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, совершенствованию всех видов движений, развитию физических качеств.

В педагогическом аспекте - это система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Она способствует воспитанию познавательной, волевой и эмоциональной сфер личности, гармоничному физическому развитию детей, развитию внимания и восприятия, комплексных видов памяти, формирует эмоциональную отзывчивость, учит движениями выразить характер и темп музыкального произведения.

Сюжетно - тематическая организация работы позволит каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, так как в игре максимально реализуются потенциальные возможности детей.

Комплексно – игровой метод наиболее целесообразен для развития физических качеств, познавательных процессов, что позволит укрепить мышцы туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закрепить умение удерживать туловище в правильном положении в движении и покое, и соответственно повысит результативность в усвоении знаний.

Программа составлена для детей в возрасте 6 - 7 лет:

- подготовительная группа - дети от 5 до 7 лет, и разработана с учётом:
  - требований Федеральных государственных образовательных стандартов;
  - рекомендаций Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно - методическое письмо « О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения » от 14.03. 2000 г. № 65/23- 16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью;
  - авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста»;
  - программы оздоровления дошкольников М. Ю. Картушиной, А.Е Вороновой «Зеленый огонек здоровья».

## 2.

## Цель и задачи

### Цель программы:

Создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и приобщении к физической культуре.

### Задачи программы:

#### Оздоровительные

1. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
2. Развивать все звенья опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и голени.

### Образовательные

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей, физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, мышечную силу, подвижность в суставах, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности.

3. Формировать у детей жизненно-необходимые умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями.

### Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, положительные черты характера, чувство уверенности в себе, смелости, доброжелательности, выдержки.

### **3. Учебно – тематический план для детей 5-7 лет**

Возрастная группа	Месяц	Тема	Количество часов		Всего кол-во часов/ занятий
			Теоретические занятия (мин)	Практические занятия (мин)	
5-7 лет	Сентябрь	«Что такое правильная осанка?»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин.- 2 ч. - 4 занятия в месяц
		«Береги своё здоровье»	-	25-30 мин.	
		«Путешествие в страну спорта и здоровья»	-	25-30 мин.	
		«Быть здоровыми хотим»	-	25-30 мин.	
	Октябрь	«Путешествие на морское дно»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин.- 2 ч. - 4 занятия
		«Путешествие в морское	-	25-30 мин.	

		царство»			в месяц
		«Путешествие в страну чудес»	-	25-30 мин.	
		«Береги позвоночник»	-	25-30 мин.	
Ноябрь		«Закрепление правильной осанки»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин.- 2 ч. - 4 занятия в месяц
		«В гости к гномам»	-	25-30 мин.	
		«Учимся правильно дышать»	-	25-30 мин.	
		«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	-	25-30 мин.	
Декабрь		«Быстрые ножки»	-	25-30 мин.	1 ч. 15 мин.- 1 ч.30 мин.- 3 занятия в месяц
		«Страна здоровья»	-	25-30 мин.	
		«Вот так ножки»	-	25-30 мин.	
Январь		«Укрепляем здоровье»	-	25-30 мин.	1 ч. 15 мин.- 1 ч.30 мин. - 3 занятия в месяц
		«Мы куклы»	-	25-30 мин.	
		«Движение и здоровье»	-	25-30 мин.	
Февраль		«Королевство волшебных мячей»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин.- 2 ч. - 4 занятия
		«Быстрый и ловкий»	-	25-30 мин.	
		«Мой веселый, звонкий мяч»	-	25-30 мин.	
		«Поможем Буратино»	-	25-30 мин.	

Март	«Почему мы двигаемся»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин. - 2 ч. - 4 занятия
	«Мы танцоры»	-	25-30 мин.	
	«Азбука здоровья»	-	25-30 мин.	
	«Веселый колобок»	-	25-30 мин.	
Апрель	«Цветочная страна»	-	25-30 мин.	1 ч.40 мин. - 2 ч. - 4 занятия
	«В гостях у морского царя Нептуна»	-	25-30 мин.	
	«Цирк зажигает огни»	-	25-30 мин.	
	«Чтобы сильным стать и ловким всем нужна нам тренировка»	-	25-30 мин.	
Май	«Путешествие в страну Шароманию»	-	25-30 мин.	1 ч. 15 мин. - 1 ч.30 мин. - 3 занятия
	«Приключение дождика»	-	25-30 мин.	
	«Береги позвоночник»	-	25-30 мин.	

#### 4. Содержание программы

##### Принципы построения программы:

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного



усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:**

Познавательное развитие: Развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения, ориентировку в пространстве.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей; восприятие музыки; реализация самостоятельной творческой музыкальной деятельности детей.

Социально-коммуникативное развитие: приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных ценностных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, воспитание элементарной дисциплинированности. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, прыжках, лазании, подбрасывании и перебрасывании мяча разными способами, ходьбе и беге, при пользовании спортивным инвентарем.

Речевое развитие: развитие свободного общения со взрослыми и детьми, вкуса и интереса к художественному слову, речевой активности, обогащение словаря, воспитание звуковой культуры речи при выполнении подвижных игр и игровых упражнений.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы: показ выполнения;

- словесные методы: словесное объяснение.

### **Основные используемые приёмы:**

- показ упражнений, пояснение, разучивание;
- применение наглядных схем;
- имитация упражнений;
- исправление ошибок;
- оценка и самооценка двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания;
- игры и игровые упражнения.

## **5. Структура занятий**

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга).

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, логоритмические упражнения и др.

Способы организации детей на занятия разнообразные: фронтальный, групповой, индивидуальный, зависят от поставленной цели и задач.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей.

**1. Подготовительная часть** длится 3-5 минут: включаются:

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.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

**2. Основная часть** длится 15-20 минут:

*Общеразвивающие упражнения (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.

*Основные виды движений (ОВД)* упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия, упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя, упражнения с мячами и на ортопедических мячах.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в левую и правую стороны.

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

**3. Заключительная часть** длится 3-5 минут: состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры, упражнения на дыхание).

**Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

- в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
  7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
  8. Упражнения на расслабление и напряжение мышц;
  9. Дыхательные упражнения;
  10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков –«ёжиков» и других предметов.

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 оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры, массажеры, массажные дорожки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и предупреждение нарушений осанки у детей.

## **6. Годовой календарный учебный график**

### **6.1. Сроки начала и окончания занятий**

<b>Начало и окончание учебного года</b>	<b>Количество учебных недель</b>
с 1 сентября 2024 г. по 31 августа 2025 г.	50 недель

## 6.2. Сроки начала и окончания каникул

<b>Начало и окончание каникул</b>	<b>Количество каникулярных дней</b>
С 28 декабря 2024г. по 10 января 2025 г.	<b>14 дней</b>
С 01 июня 2025 г. по 31 августа 2025 г.	<b>92 дня</b>

Режим работы учреждения в период каникул: занятия детей не проводятся.

## 6.3. Количество детей по возрастам:

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество детей</b>
Подготовительная группа «звездочка»	<b>11</b>
Подготовительная группа «красная шапочка»	<b>4</b>
<b>Всего детей от 6 до 7 лет</b>	<b>15</b>

## 6.4. Время работы

<b>День недели</b>	<b>Время занятий</b>
Понедельник	
Вторник	Для детей 6-7 лет в 16 <sup>10</sup>
Среда	
Четверг	Для детей 6-7 лет в 16 <sup>10</sup> мин
Пятница	

## 7. Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа предполагает проведение занятий с группой детей два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий: в подготовительной группе – 30 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 50.

### 7.1. Условия реализации программы

<b>Условия реализации программы</b>	<b>Описание условий реализации программы</b>
1. Материально-техническое оснащение	Оборудование и спортивный инвентарь: Наличие музыкально- спортивного зала, специальные массажные мячи разного размера, фитболы, коврики для выполнения упражнений лежа и сидя, массажные коврики, деревянные массажеры, ребристые и наклонные доски, гимнастическая скамейка, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты.
2. Санитарно-гигиенические	Дети занимаются в спортивной форме босиком. Проветривание музыкально-спортивного зала. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами.
3. Организационно-педагогические	Консультации для воспитателей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия Домашние задания для закрепления разученных упражнений.
4. Кадровый	Занятия проводит инструктор по физической культуре
5. Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

Начиная занятия, инструктор по физической культуре знакомится с индивидуальными особенностями ребенка, уровнем его физического развития, состоянием его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

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

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

## 7.2. Перспективный план оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет

Месяц	Неделя	Тема	Содержание занятия
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	«Что такое правильная осанка?»	1. Малоподвижная игра на проверку правильной осанки «Встань как я». 2. Упражнение на профилактику и коррекцию

			<p>осанки лежа на ковриках.</p> <p>3. Упражнения на дисках здоровья и роликовых массажорах.</p> <p>4. Взаимомассаж спины «Дождик бегаёт по крыше».</p> <p>5. Малоподвижная игра «Ходим в шляпах», «Гусеница».</p>
	2 неделя	«Береги своё здоровье»	<p>1. Упражнения для кистей рук с малым массажным мячом.</p> <p>2. Упражнения на ортопедических мячах в кругу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная осанка</li> <li>- перекаты</li> <li>- часики</li> <li>- Едет поезд</li> <li>- Покажи пяточки.</li> </ul> <p>3. Подвижная игра «Медведь»</p>
	3 неделя	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	<p>1 Разминка на коррекцию осанки «Я здоровье берегу».</p> <p>2. Разминка на профилактику плоскостопия «Были бы у елочки ножки».</p> <p>3. Упражнения на ортопедических мячах.</p> <p>4. Прыжки на скакалке на</p>



			<p>носках.</p> <p>5.Броски мяча в парах от груди.</p> <p>6. Малоподвижная игра «Гусеница», «Ель, елка, елочка»</p>
	4 неделя	«Быть здоровыми хотим»	<p>1.Массаж носовых пазух.</p> <p>2.Упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Рыбки»</p> <p>3.Упражнения на задержку дыхания по К.Дутейко</p> <p>4.Упражнения на коррекцию осанки «Поймай мяч»</p> <p>5.Катание мяча в парах лежа на животе.</p> <p>6.Релаксация «Рыбки».</p>
ОКТАБРЬ	1 неделя	«Путешествие на морское дно»	<p>1.Упражнение на задержку дыхания.</p> <p>2.Упражнение с элементами корригирующей гимнастики.</p> <p>3.Игропластика «Морские фигуры».</p> <p>4.Креативная гимнастика «Море волнуется»</p>
	2 неделя	«Путешествие в морское царство»	<p>1. Полоса препятствий (речка, яма, болото, гора).</p> <p>2. Игропластика: «Морская звезда», «Медуза», «Альбатрос», «Плавание брассом».</p> <p>3. Лазание по канату.</p> <p>4. Ходьба на носочках по «змейке».</p> <p>5. Игра «Ловишки с лентами»</p>

	3 неделя	«Путешествие в страну чудес»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на дыхание.</li> <li>2. Упражнение на коррекцию осанки «Дельфины»</li> <li>3. Упражнение на ортопедических мячах.</li> <li>4. Прыжки через скакалку.</li> <li>5. Упражнения с обручем.</li> </ol>
	4 неделя	«Береги позвоночник»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на внимание «Сорока»</li> <li>2. Самомассаж «Хорошая дорога»</li> <li>3. Упражнение на дыхание.</li> <li>4. Упражнение с обручем.</li> <li>5. Ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</li> <li>6. Игра «Цветочная поляна».</li> </ol>
НОЯБРЬ	1 неделя	«Закрепление правильной осанки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж «Неболейка».</li> <li>2. Полоса препятствий.</li> <li>3. Упражнение на коррекцию осанки с лентами.</li> <li>4. Игра «Большие и маленькие моря»</li> <li>5. Игра «Ловишки с лентами»</li> </ol>
	2 неделя	«В гости к гномикам»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на внимание.</li> <li>2. Упражнение на осанку: «Гномики на полянке», «Гномики на озере».</li> <li>3. Ходьба по шнуру приставной шаг вперед.</li> </ol>
	3 неделя	«Учимся правильно дышать»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Яблоневый сад», «Дубрава», «Ива», «Ельник».</li> <li>2. Упражнение коррекцию осанки.</li> <li>3. Упражнение на дыхание.</li> </ol>

			4. Игра «Быстрая черепаха». Упражнение профилактики плоскостопия.
	4 неделя	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Задание на проверку своего пульса. 3. Комплекс упражнений на дыхание. 4. Упражнение «Жмурки» 5. Контрольное измерение пульса 6. Упражнение «Буратино»
ДЕКАБРЬ	1 неделя	«Быстрые ножки»	1. Упражнение «Здоровые ножки». 2. Упражнение для укрепления стопы ног. 3. Основные виды движений для укрепления мышц голени и стопы. Игра «Выше ноги от земли».
	2 неделя	«Страна здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Массаж носа «Улитка» 4. Самомассаж «Неболейка» 5. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей гимнастики. 6. Упражнение для укрепления стопы. 7. Ритмический танец «Кукла».

	3 неделя	«Вот так ножки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Встань, как я»</li> <li>2. Комплекс на профилактику плоскостопия со скакалкой.</li> <li>3. Прыжки через скакалку «Диск здоровья»</li> </ol>
ЯНВАРЬ	2 неделя	«Укрепляем здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение: «Ходите, как военные», «Ходите, как аист»</li> <li>2. Упражнение на коррекцию осанки, лежа на спине.</li> <li>3. Вращение обруча на талии.</li> <li>4. Бросание мяча в стенку от груди.</li> </ol>
	3 неделя	«Мы куклы»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс пластической гимнастики.</li> <li>2. Ритмический танец «Куклы»</li> <li>3. П/И «Ходим в шляпах»</li> <li>4. Релаксация «Куклы отдыхают»</li> </ol>
	4 неделя	«Движение и здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Прямая спинка»</li> <li>2. Упражнение «Трясучка»</li> <li>3. Упражнение для гибкости позвоночника.</li> <li>4. ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>5. Подвижная игра «Лягушки».</li> </ol>
ФЕВРАЛЬ	1	«Королевство волшебных мячей»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка с мячами.</li> <li>2. Упражнение на</li> </ol>

	неделя		коррекцию осанки с мячами. 3. Игра с мячом «Солнышко»
	2 неделя	«Быстрый и ловкий»	1. Разминка Ритмический танец с фитболами. 2. ОРУ на фитболе 3. П/и Эстафета на фитболе 4. П/и «Быстрый и ловкий» 5. П/и «Паровозик» 2 команды
	3 неделя	«Мой веселый, звонкий мяч»	1. Упражнения для кистей рук. 2. Игра «Играй, играй и мяч не теряй» 3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. 4. Передача мяча друг другу от груди лежа в парах. 5. Прокатывание мяча змейкой. 6. Ритмический танец на фитболах «Облака» 1.
	4 неделя	«Поможем Буратино»	1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»
МАРТ	1 неделя	«Почему мы двигаемся»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 1. Физкультминутка «Я позвоночник берегу». 2. Упражнение на ортопедических мячах. 3. Массаж спины «Свинки». 4. Ритмический танец

			«Кукла».
	2 неделя	«Мы танцоры»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>2. Упражнения в низких и. п.</li> <li>3. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись».</li> <li>4. Ритмический танец «Мальвина».</li> </ol>
	3 неделя	«Азбука здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж стоп.</li> <li>2. «Дорожка здоровья»</li> <li>3. Танец «Утят»</li> <li>4. Упражнения с массажными мячами.</li> <li>5. Танец ножек «Матрешки»</li> <li>6. Упражнение «Переложил бусинки»</li> <li>7. Упражнение «Рисуем ногами»</li> <li>8. Релаксация «Спокойный сон»</li> </ol>
	4 неделя	«Веселый колобок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.</li> <li>2. Упражнение «Скатаем колобок»</li> <li>3. П/И «Колобок и звери»</li> <li>4. Самомассаж массажными мячами.</li> </ol>
АПРЕЛЬ	1 неделя	«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</li> <li>3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах</li> </ol>

			<p>4. Упражнение «Колючая трава»</p> <p>5. Упражнения с обручами</p> <p>6. Релаксация «Поливаем цветочки»</p> <p>1.</p>
	2 неделя	«В гостях у морского царя Нептуна»	<p>1. Упражнение «Море»</p> <p>2. Игра «Отлив-прилив»</p> <p>3. Упражнение «Собери камушки»</p> <p>4. Игра «Спрыгни в море»</p> <p>5. Игра «море волнуется»</p>
	3 неделя	«Цирк зажигает огни»	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.</p> <p>2. Упражнение «Силачи» (с мячом)</p> <p>3. П/И «Карусель»</p> <p>4. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>
	4 неделя	«Чтобы сильным стать и ловким, всем нужна нам тренировка»	<p>1. Упражнение для укрепления стопы ног.</p> <p>2. Комплекс пластической гимнастики.</p> <p>3. Подвижная игра «Не урони»</p> <p>4. Ритмический танец «Солнышко»</p>
МАЙ	1 неделя	«Путешествие в страну Шароманию»	<p>1. Упражнение «Надуем шары»</p> <p>2. упражнения на фитбол-мячах</p> <p>3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»</p> <p>4. Релаксация «Шарик»</p>
	2 неделя	«Приключение дождика»	<p>1. Коммуникативная игра «Туча»</p> <p>2. Массаж спины «Дождик»</p> <p>3. Музыкально-ритмическая композиция «Виноватая тучка»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика.</p>
	3	«Береги»	<p>1. Самомассаж «Хорошая дорога»</p>

	неделя	позвоночник»	2. Упражнения на развитие гибкости «Альбатрос», «Медуза», «Морская звезда» 3. Кувырок на мате. 4. Упражнения на ортопедических мячах. 5. Креативная гимнастика на развитие памяти, воображения «Море волнуется»
--	--------	--------------	--

### 8. Планируемые результаты

Показатели	5-7 лет
<i>Знания</i>	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.
<i>Навыки и умения</i>	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.
<i>Личностные качества</i>	Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.



Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствуется все эти качества, навыки и умения.
--

## 9.Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результатов работы проводятся двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины, живота и гибкости Н. А. Гукасовой.

Для детей от 5 - 7 лет:

### Методы исследования

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

### Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

*Тестирование осанки:*

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса.

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

### **Описание тестов**

<b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b>	
<b>Определение статической работоспособности мышц спины</b>	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.
<b>Определение силы мышц живота</b>	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.
<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	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.
<b>Определение динамической работоспособности</b>	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и

<b>мышц живота</b>	вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание</b> (подвижность позвоночника вперед)	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.
<b>Разгибание</b> (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межгрудничной 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.
<b>Наклон в сторону</b> (подвижность позвоночника вправо, влево)	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).

Все данные тестирования заносятся в таблицу

№	Фам	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	Определение подвижности позвоночника
---	-----	--	--------------------------------------

п / п	Имя ребёнка	Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Разгибание (подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

## 10. Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей. – Волгоград, 2007.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
5. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
7. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
8. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: Творческий центр, 2007.
10. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
11. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – М.: Линка – Пресс, 2000.
12. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.

13. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
14. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
15. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
16. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.