

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
(СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, НАХОДЯЩЕЕСЯ ПО АДРЕСУ: 174409, НОВГОРОДСКАЯ
ОБЛАСТЬ, ГОРОД БОРОВИЧИ, ШКОЛЬНЫЙ БУЛЬВАР, Д. 8)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ СОШ № 4
от 31.08.2023 г. № 171 - ОД

«Здоровячок»

Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: средний, старший, подготовительный

Срок реализации: 1 год (30 часов)

Автор-составитель:

Каташинская С.В., педагог

дополнительного образования

г. Боровичи,

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный (тематический) план	11
Содержание программы	11
Формы аттестации и оценочные материалы	14
Организационно – педагогические условия реализации программы	16
Календарный учебный график	19

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» «Здоровячок» - физкультурно - спортивная. Программа ознакомительного уровня.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Новизна программы заключается в подборе специального материала для занятий, ориентированного на обучение дошкольников упражнениям на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Актуальностью данной программы является то, что 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.

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.

У детей дошкольного 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.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок» заключается в том, что в процессе занятий каждый ребенок получает возможность выполнять задание в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи.

Цель программы – содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 30 часов.

Возраст обучающихся: средний, старший, подготовительный дошкольный

Количество обучающихся в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве обучающихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» . Процесс обучения предполагает применение различных форм (фронтальная, групповая) организации обучения.

Формы проведения занятий: специально организованные фронтальные занятия; самостоятельная деятельность детей; игры.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20-30 минут.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Структура занятий. *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.

Методы и формы организации занятий:

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

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 гимнастической стенки и 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;

9. Дыхательные упражнения;

10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;

2. Гимнастическая стенка;

3. Наклонная доска;

4. Мячи разного диаметра;

5. Гимнастические палки;

6. Обручи;

7. Скакалки;

8. Мешочки с песком;

9. Гантельки;

10. Фитболы;

11. Кегли;

12. Большие и малые кубы;

13. Дуги;

14. Мячики-ежики;

15. Массажные дорожки и коврики;

16. Гимнастические маты;

17. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Организационно - методические рекомендации

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

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

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

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Оценка эффективности реализации программы

Ожидаемые результаты

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

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; 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, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

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

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

Методы исследования.

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

- метод педагогического наблюдения;

- 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.

Медицинский контроль

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания динамики освоения общеразвивающей программы осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Форма контроля – открытое занятие.

По данной общеразвивающей программе могут заниматься дети с ОВЗ без создания дополнительных специальных условий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	Количество часов			Задачи	Содержание
	Всего	Теория	Практика		
Октябрь	4	0,8	3,2	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.	Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Знакомство с упражнениями: «Художник», «каток», «разбойник». Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери камешки», «Поймай мячик». Релаксация.
Тема 1. Художник	1	0,2	0,8		
Тема 2. Разбойник	1	0,2	0,8		
Тема 3. Пятнашки	1	0,2	0,8		
Тема 4. Подвижная цель	1	0,2	0,8		
				Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	
Ноябрь	4	0,8	3,2	Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом	«Ознакомление с различными отклонениями в осанке» Обучить ходьбе «ёлочкой», приседу на внешней стороне стопы. Работа на шведской стенке: «вис», «уголок», «радуга»; лазание по шведской лестнице, наступая серединой стопы. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательное упражнение «Насос». Подвижные игры: «Шаг-великан», «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Сложи фигуру», «Собери скорее». Релаксация.
Тема 5. Дорожка здоровья	1	0,2	0,8		
Тема 6. Шаг-великан	1	0,2	0,8		
Тема 7. Вороны и воробьи	1	0,2	0,8		
Тема 8. Быстроногие зайчата	1	0,2	0,8		
				Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	

Декабрь	3	0,6	2,4	Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу стоп и голени.	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку. Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня». Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Стой-беги!». Релаксация.
Тема 9. Оловянный солдатик	1	0,2	0,8		
Тема 10. Лягушки и цапля	1	0,2	0,8		
Тема 11. Стой-беги	1	0,2	0,8		
				Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	
Январь	2	0,4	1,6	Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.	Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперёд. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. Игровое упражнение: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «катание» на мяче и на бревнышке – модуле. Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Нарисуй ногами», «Рисуем подарок другу». Релаксация.
Тема 12. Змея	1	0,2	0,8		
Тема 13. Нарисуй ногами	1	0,2	0,8		
				Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	
Февраль	4	0,8	3,2	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	1.Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп». Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер», «Филины и вороны» Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки». Релаксация.
Тема 14. Достань предмет	1	0,2	0,8		
Тема 15. Соберём игрушки	1	0,2	0,8		
Тема 16. Как носят воду	1	0,2	0,8		
Тема 17. Филины и вороны	1	0,2	0,8		
				Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	
Март	4	0,8	3,2	Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы;	Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами

Тема 18. Змейка	1	0,2	0,8	Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.	ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах. Игровое упражнение «Сварим суп из макарон», Эстафета с палочкой. П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами». Дыхательная гимнастика. Релаксация.
Тема 19. Эстафета с палочкой	1	0,2	0,8		
Тема 20. Резвый мешочек	1	0,2	0,8		
Тема 21. Парашютисты	1	0,2	0,8		
Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие					
Апрель	4	0,8	3,2	Разучить упражнения с нестандартным оборудованием. Учитывать выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки	Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж. П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».
Тема 22. Прыжки	1	0,2	0,8		
Тема 23. Цветные палочки	1	0,2	0,8		
Тема 24. Самомассаж	1	0,2	0,8		
Тема 25. Пятнашки с лентами	4	0,8	3,2		
Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие					
Май	2	0,4	1,6	Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса	ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле». Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?» Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый –тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница».
Тема 26. Толстый-тонкий	1	0,2	0,8		
Тема 27. Воздушный велосипед	1	0,2	0,8		
Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие					
Июнь	3	0,6	2,4	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием Выявить уровень развития	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья.
Тема 28. Дорожка	1	0,2	0,8		

здоровья				двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.	Дыхательная гимнастика, «Воздушная лестница». Тесты уровня подготовки воспитанников Определение результатов работы.
Тема 29. Воздушная лестница	1	0,2	0,8		
Тема 30. Диагностика	1	0,2	0,8	Форма аттестации и контроля: Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие	
	30	6	24		

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» осуществляется диагностика на начало и конец учебного года.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала (если он предусмотрен программой) по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребёнком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Диагностика проводится через наблюдение за детьми во время занятия.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Метод диагностики:

-метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, руководитель кружка 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.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки) .

Уровни освоения :

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь

взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Рекомендуемая таблица по итогам диагностики

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы
-------	----------------------	---	--	---	-----------------------------	---	-------

3- высокий уровень

2- средний уровень

1- низкий уровень

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Средства обучения и воспитания –

- аудиовизуальные (музыкальный материал);
- наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации настенные);
- электронные образовательные ресурсы (сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации и т.п.).

В программе используются следующие методы обучения (спортивные игры, показ, практические упражнения и т.д.).

Особое внимание уделяется рефлексии (анализ выполнения практической работы, своих ощущений).

Для организации образовательной деятельности необходимы следующие условия:

кадровые: педагог дополнительного образования.

материально-технические: современная предметная среда (физкультурный зал, спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры)

информационные: демонстрационный и раздаточный материал.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.

13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006.

Календарный учебный график

Начало учебных занятий	Окончание учебного года	I полугодие	ОП	Зимние праздники и каникулы	II полугодие	ОП	Продолжительность учебного года
01.10.2023	30.06.2024	01.10.2023 г. - 11.12.2024 г.	10 недель	12.12.2023 г. – 10.01.2024 г.	11.01.2024 г. – 30.06.2024 г.	24 недели	34 недели

