

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности
по физическому развитию детей № 63 «Росинка»
(МДОУ «Детский сад № 63»)

Принята на общем собрании Учреждения
МДОУ «Детский сад № 63»
Протокол № 1 от «29» 08 2024 года

Приказом № 51 от 29.08.2024
Заведующий МДОУ «Детский сад № 63»



**Дополнительная общеобразовательная программы
физкультурно – спортивной направленности
«Неболейка»**

Возраст учащихся: 3 – 7 (8) лет
Срок реализации: 7 месяцев
Составитель:
инструктор по физической культуре
Кошелева Алена Дмитриевна

г. Петрозаводск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Планируемые результаты
2. Содержание программы
- 2.1. Содержание деятельности по музыкально-ритмическому воспитанию детей
- 2.2. Учебно – тематическое планирование
3. Организационный раздел
- 3.1. Обеспеченность материально-техническими и информационно-техническими ресурсами.
- 3.2. Кадровое обеспечение
- 3.3. Методическое обеспечение
- 3.4. Контроль и оценочные материалы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809) (в ред. от 29.12.2022 г.);

Законом РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 14.07.2022) "О защите прав потребителей";
Федеральным Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.02.2021 «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»

Локальными нормативными актами ДОО:

Уставом МДОУ «Детский сад № 63»;

Лицензией ДОО на право ведения образовательной деятельности по дополнительному образованию.

Актуальность программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно - психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу). Именно потому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится малыш, — в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

В условиях детского сада необходимо уделять большое внимание работе по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, так как именно дошкольный возраст является чувствительным для коррекции и профилактики данного вида заболеваний.

По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предотвратить.

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Неболейка» направлена для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Цель: Профилактика плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Основными задачами общеукрепляющего воздействия является:

1. Создать условия для профилактики плоскостопия у детей в различных видах и формах физкультурной деятельности.
2. Обеспечить оптимальный двигательный режим физического развития ребенка.
3. Улучшить функции дыхания, сердечнососудистой системы.
4. Формировать правильные стереотипы ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличить силовую выносливость мышц.
6. Устранить избыточное психоэмоциональное и мышечное напряжение во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

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. Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОО должна осуществляться систематически.

Программа основана на **принципах:**

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 (8) лет реализуется в рамках кружка оздоровительной направленности «Неболейка». Дети принимаются в группу по результатам медицинского осмотра.

1.2. Планируемые результаты:

- ✓ Укрепление сводов стопы;
- ✓ Умение удерживать равновесие и предмета на голове;
- ✓ Умение захватывать пальцами ног предметы и перекладывать их с места на место;
- ✓ Сформированность навыка ходьбы на месте, не отрывая носков от пола;
- ✓ Укрепление организма ребенка в целом;
- ✓ Сформированность у детей желания ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Адресат программы: обучающиеся: программа рассчитана на детей от 3 до 7(8) лет.

Учебные группы комплектуются по возрастному принципу: дети 3- 4 лет; 5-7(8) лет.

Наполняемость группы: от 10 до 15 детей.

Форма обучения по программе – очная.

Продолжительность: 3-4 года - 20 минут, 5-7(8) лет – 30 минут.

Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю

Количество учебных недель в году – 27 недель.

Количество учебных занятия в год - 54 занятия.

Срок реализации программы – 7 месяцев.

Форма организации на занятиях: групповая.

Форма подведения итогов реализации дополнительной программы: сдача нормативов.

Условия набора: зачисляются дети 3 –7 (8) лет на основе заключения договора о платных образовательных услугах, заявления родителей (официальных представителей).

2. Содержательный раздел

2.1.Содержание образовательной деятельности

Содержание занятий по профилактике плоскостопия включают: ходьбу, бег, упражнения на равновесия, лазание, дыхательные упражнения, прыжки, игры. Занятия проходят в игровой форме и содержат игровую мотивацию.

С целью профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются без обуви.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Структура занятия:

1. Вводная часть включает: общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям плоскостопия. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

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

3. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Основные методы обучения:

| | Методы обучения | Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его | Цель |
|----|--------------------|---|--|
| 1. | Наглядный метод | Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении |
| 2. | Словесный метод | объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция; | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
| 3. | Практический метод | повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме; | Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении. |
| 4. | Игровой метод | проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой. |

Способы организации воспитанников

| Характеристика способа организации | Достоинства способа организации | Недостатки способа организации |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Фронтальный способ | | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя</p> | <p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения</p> | <p>Затруднен индивидуальный подход</p> |
| <p>Групповой способ</p> | | |
| <p>Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков</p> | <p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу</p> | <p>Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p> |
| <p>Индивидуальный способ</p> | | |
| <p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p> | <p>Развивает точность двигательного действия</p> | <p>Низкая моторная плотность занятия</p> |
| <p>Посменный способ</p> | | |
| <p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают</p> | <p>Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход</p> | <p>Низкая моторная плотность занятия</p> |
| <p>Поточный способ</p> | | |
| <p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют</p> | <p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p> | <p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p> |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| без перерыва серию упражнений. | | |
|--------------------------------|--|--|

2.2. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Неболейка» 3-4 лет

| Название | Количество учебных недель в году | Длительность одного занятия | Количество занятий в неделю | Всего занятий: (кол-во занятий в неделю кол-во учебных недель в год) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| «Неболейка» 3 – 4 лет | 27 | 20 | 2 | 2*27=54 |

| Цель | Содержание | Кол – во часов |
|--|---|----------------|
| 1. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок 2. Совершенствовать прыжки на одной ноге | I часть. Корректирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке» II часть. Комплекс упражнений «Весёлый зоосад» · Прыжки по узкой дорожке на двух ногах · Стоять на одной ноге, на другой держать косичку П\и «Здравствуй- догони» III часть. «Я прошу свой пальчик» | 2 |
| 1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке 2. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп. | I часть. Корректирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке» II часть. Комплекс упражнений «Весёлый зоосад» · Стоять на одной ноге, на другой держать косичку · Ползать по скамейке П\и «Рыбалка» III часть. «Я прошу свой пальчик» | 2 |
| 1. Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции 2. Учить сохранять равновесие | I часть. Корректирующая ходьба ««На дне рождения»» II часть. Комплекс упражнений комплекс «Утята» На набивном мяче (равновесие) Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске П. и «Загони льдинку» III часть. «Я прошу свой пальчик» | 2 |
| 1. Упражнять в прыжках 2. Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и | I часть. Корректирующая ходьба ««На дне рождения»» II часть. Комплекс упражнений «Комплекс «Утята» Вход на скамейку и сход с нее по доске Прыжки из круга в круг | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| внимания. | П\и «Ядро барона Мюнхаузена» III часть • ««Я прошу свой пальчик» | |
| 1. 1.Упражнять подлезать по-пластунски; на четвереньках под дугами 2. Упражнять прыжках из обруча в обруч 3.Укрепление мышц, формирующих свод стопы | I часть. Корректирующая ходьба «На дне рождения» II часть. Комплекс «Утята» Подлезать по-пластунски; • на четвереньках под дугами Прыжки из обруча в обруч на двух ногах меняя расстояние п\и «Вернись на место» III часть. Релаксация «Сон на берегу моря» | 2 |
| 1. Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. 2. Учить сохранять равновесие | I часть. Корректирующая ходьба «Гибкий носок» II часть. Комплекс «с мячом» · Через мостик шагом и бегом · На балансире П\и «По своим местам» III часть. Игра• «Делим торт» | 2 |
| 1. Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. 2. Упражнять в прыжках 3. Учить сохранять равновесие | I часть. Корректирующая ходьба «Гибкий носок» II часть. Комплекс «с мячом» · Прыжки через косички на одной ноге · На балансире П\и «Бой петухов» III часть. Игра• «Делим торт» | 2 |
| 1. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия. 2.Упражнять• ходьбе прямо,боком по канату | I часть. Корректирующая ходьба «Балерина» II часть. Комплекс «Котята» «Танец» на канате: • ходьба прямо, боком Прыжки через канат справа и слева на двух ногах П\и «По кочкам» III часть Игра• «Делим торт» | 2 |
| 1. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия. 2. Упражнять в лазании по бревну. | I часть. Корректирующая ходьба «Балерина» II часть. Комплекс «Котята» • Прыжки через канат справа и слева на двух ногах • Лазанье по бревну на носках «П\и «Бездомный заяц» III часть. Игра• «Делим торт» | 2 |
| 1.Формирование навыка ходьбы по уменьшенной плоскости. 2.обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений | I часть. Корректирующая ходьба «По следам» II часть: Комплекс «Загадки» • ходьба по дорожкам с отпечатками стоп, с изменением расстояния шага, параллельно лежит канат. по ребристой доске, положенной на пол «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) п\и «По своим местам» III часть. Ходьба с подражением животным | 2 |
| 1.Формирование навыка ходьбы уменьшенной плоскости. 2.Обучение умению сохранять равновесие, | I часть. Корректирующая ходьба «По следам» II часть. Комплекс «Загадки» • По скамейке с ограниченной поверхностью, посередине присесть. • На четвереньках по скамейке с мешком на спине. п\и «Космонавты» | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| развитие координации движений | III часть. Ходьба с подражанием животным | |
| 1. Формирование навыка ползания по уменьшенной плоскости 2. развивать сообразительность. 3. Упражнять в прыжках | I часть. Корректирующая ходьба «Обезьянки» II часть. Комплекс «Королевство птиц» · ползать на четвереньках, с опорой на ладони и ступни «Кто выше прыгнет?» (через предметы) п\и «Вернись на своё место» III часть. Ходьба с подражанием животным | 2 |
| 1.Укрепление мышц и связок стоп. Развитие чувства равновесия, координации движений. 2. Воспитание выносливости, решительности. | I часть. Корректирующая ходьба «Обезьянки» II часть. Комплекс «Королевство птиц» Ходьба по ребристой доске «Кто выше прыгнет?» (через предметы) п\и «Ловишки с ленточками» III часть. Ходьба с подражанием животным. | 2 |
| 1. Формирование навыков лазанья по шведской стенке. 2.Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости 3.Учить прыжки с разбега | I часть. Корректирующая ходьба «Пожарные на учении» II часть. Со снежками» (с малым мячом) Лазанье по шведской стенке переходя на другие пролеты по диагонали Прыжки с разбега через планку п\и «Пожарные на учениях» III часть. «Вдогонку за градом» | 2 |
| 1.Формирование навыков прыжков через планку. 2.Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости, решительности. | I часть. Корректирующая ходьба «Пожарные на учении» II часть. Со снежками» (с малым мячом) Прыжки с разбега через планку Сохранять равновесие по ограниченной плоскости с полуприседаниями касанием носком ноги пола п\и «Лиса в курятнике» III часть. «Вдогонку за градом» | 2 |
| 1. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп, 2. обучение умению прыгать на скакалке. | I часть. Корректирующая ходьба «Волшебная скакалка» II часть. Комплекс (со скакалкой) Прыжки через большую скакалку «Часы проббили ровно.» ходьба по скамейке, посередине пролезать в обруч п\и «Спрятанный пятак» III часть. «Вдогонку за градом» | 2 |
| 1.общее укрепление мышц туловища и конечностей, 2. развитие быстроты реакции и внимания. 3. формирование правильной осанки при ходьбе по канату. | I часть. Корректирующая ходьба «Волшебная скакалка» II часть. Комплекс (со скакалкой) ходьба по канату ходьба по скамейке, посередине пролезать в обруч п\и «Дни недели» III часть. «Вдогонку за градом» | 2 |
| 1.Развитие координации движений, | I часть. Корректирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»» | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>2.Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч. 3.Развитие координации движений</p> | <p>II часть. Комплекс «с большим мячом» Ходьба по канату; захват и подтягивание вверх. Через «горку» (гимнастический мат и бум) п\и «Собери горошины» III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p> | |
| <p>1. Сохранять равновесие при ходьбе по канату, 2. Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч.</p> | <p>I часть. Корректирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»» II часть. Комплекс «с большим мячом» Бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке по канату; • захват и подтягивание вверх. п\и «Мишка косолапый» III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p> | 2 |
| <p>1.Формирование чувства равновесия, улучшение координации движений, 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, 3.укрепление мышц стоп и голеней.</p> | <p>I часть. Корректирующая ходьба» Мой веселый звонкий мяч»» II часть. Комплекс «Матрешки» На четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки «Пингвины» П.и «Собери коврик в складку» III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p> | 2 |
| <p>1.Развитие ловкости, 2. Обучение умению сохранять равновесие, 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц</p> | <p>I часть. Корректирующая ходьба» Мой веселый звонкий мяч»» II часть. Комплекс «Матрешки» Прыжки «Пингвины» Стоять на набивном мяче. Перешагивание через мячи, положенные на скамейку П. и «Зайки» III часть. Аутотренинг «Ручеёк»</p> | 2 |
| <p>1.Укрепление связок и мышц стоп, тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой 2. Развитие чувства равновесия</p> | <p>I часть. Корректирующая ходьба «Веселые туристы» II часть. Комплекс «Юные художники» Прыжки в высоту с места «Достань шишку» Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями П\и «Ладушки - ножками» III часть. Психогимнастика Туристы</p> | 2 |
| <p>1.Тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений. 2.Обучение умению ориентироваться в пространстве 3.Упражнять ходьбе по ограниченной опоре</p> | <p>I часть. Корректирующая ходьба «Веселые туристы» II часть. Комплекс «Юные художники» Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями Прыжки в высоту с места «Достань шишку» п\и «Пробеги по канату» III часть. Психогимнастика Туристы</p> | 2 |

| | | |
|--|---|----|
| 1. Развитие координации движений (в том числе пальцев ног). 2. Обучение умению ориентироваться в пространстве и расслабление мышц туловища. | I часть. Корректирующая ходьба «Силачи и акробаты» II часть. Комплекс (Без предметов) Прыжки из приседа: «Ракета». На одной ноге между предметами. Из положения сидя по-турецки, руки за головой - встать без помощи рук; п\и «Веер» III часть. Психогимнастика Туристы | 2 |
| 1. Развитие координации движений. 2. Развитие ловкости, чувства равновесия. 3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, укрепление мышц стопы | I часть. Корректирующая ходьба «Силачи и акробаты» II часть. Комплекс (Без предметов) Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Из положения сидя по-турецки, руки за головой - встать без помощи рук. п\и «Пингвины» III часть. Психогимнастика Туристы | 2 |
| 1. Развитие ловкости 2. Укрепление мышц и связок стоп. Развитие координации движений 3. Обучить мягкому приземлению при прыгивании | I часть. Корректирующая ходьба «Мамины помощники» II часть. – Комплекс «На фитболах» Пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. Спрыгивание со скамейки, высота 30 см. п\и «Мы идем за грибами» III часть. Психогимнастика «Поливаем цветочки» | 2 |
| 1. Развитие чувства равновесия, координации движений 2. Воспитание выносливости, решительности. 3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке до самого верха. | I часть. Корректирующая ходьба «Мамины помощники» II часть. – Комплекс «На фитболах» Лазанье по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету. Спрыгивание со скамейки, высота 30 см. п\и «По лесенке» III часть. Психогимнастика «Поливаем цветочки» | 2 |
| Итого | | 54 |

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Неболейка» 5-7 (8) лет

| Название | Количество учебных недель в году | Длительность одного занятия | Количество занятий в неделю | Всего занятий: (кол-во занятий в неделю кол-во учебных недель в год) |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| «Неболейка» 5 – 7 (8) лет | 27 | 30 | 2 | 2*27=54 |

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | 1. Комплекс упражнений «Здоровые стопы» (Л.В. Останко стр. 29) | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>2. Корректирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке»</p> <p>3. П\и «Здравствуй- догони»</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | |
| 2. | <p>1. Комплекс упражнений с массажным мячом №1 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 4</p> <p>2. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стуле (В.С. Лосева стр. 17)</p> <p>3. Игровое упраж. «Поймай мячик» (см. картотеку)</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 3. | <p>1. Комплекс упражнений с листом бумаги №2 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 5</p> <p>2. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стуле (В.С. Лосева стр. 18)</p> <p>3. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку)</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 4. | <p>1. Комплекс упражнений №3 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 5</p> <p>2. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19)</p> <p>3. Игровое упраж. «Новогодняя ёлка» (см. картотеку)</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 5. | <p>1. Комплекс упражнений №4 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 6</p> <p>Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19)</p> <p>2. Игровые упражнения «Утята шагают по реке», «Утка крикает», «Утята учатся плавать», «Качалочка», «Ракета»</p> <p>3. П\и «Найди себе пару»</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 6. | <p>1. Комплекс упражнений №5 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 8</p> <p>2. Игровое упраж. «Башенка» (см. картотеку)</p> <p>3. П\и «Охотники и зайцы»</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 7. | <p>1. Комплекс упражнений №6 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 10</p> <p>2. Игровое упраж. «Солнышко» (см. картотеку)</p> <p>3. П\и «Хитрая лиса»</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 8. | <p>1. Комплекс упражнений №7 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 10</p> <p>2. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19)</p> <p>3. Игровое упраж. «Соберем урожай» (см. картотеку)</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33</p> | 1 |
| 9. | <p>1. Комплекс упражнений №8 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 11</p> <p>2. Игровые упражнения «Стойкий оловянный солдатик», «Ах, ладошки, вы ладошки!» «Мельница», «Окно».</p> <p>3. П\и «Охотники и зайцы»</p> <p>4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции</p> | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | плоскостопия) стр. 33 | |
| 10. | 1. Комплекс упражнений №9 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 13 2. Игровые упражнения «Кот и мыши» 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 11. | 1. Комплекс упражнений №10 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 14 2. Игровые упражнения «Мельница», «Окно». 3. Игровое упраж. «Снежки» (см. картотеку) 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 12. | 1. Комплекс упражнений №11 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 16 2. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 3. Игровое упраж. «Уберем игрушки» (см. картотеку) 4. П\и «Лягушки» 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 13. | 1. Комплекс упражнений №12 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр.18 2. Игровые упражнения «Растягивание пружины», «Лыжник» 3. Игровое упраж. «Рисуем подарок другу» (см. картотеку) 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 14. | 1. Комплекс упражнений №13 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 13 2. Игровые упражнения «Растягивание пружины», «Зайчик» 3.Подвижная игра 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 15. | 1. Комплекс упражнений №14 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 20 2. Игровые упражнения 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 16. | 1. Комплекс упражнений №15 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 21 2. Игровые упражнения «Рисуем подарок другу» (см. картотеку) 3. Комплекс сомомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 17. | 1. Комплекс упражнений №16 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 23 2. Игровые упражнения «Малютка», «Жучок на спине» 3. Игровое упраж. «Сварим суп из макарон» (см. картотеку) 4. Подвижная игра «Жмурки» | 1 |
| 18. | 1. Комплекс упражнений №17 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 23 2. Игровое упраж. «Эстафета с палочкой» (см. картотеку) 3. Подвижная игра 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 19. | 1. Комплекс упражнений №18 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 25 2. Игровое упраж. «Поймай мячик» (см. картотеку) 3. Подвижная игра 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 20. | 1. Комплекс упражнений №19 (Л.И. Пензулаева) стр. 44 2. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку) 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. Подвижная игра | 1 |
| 21. | 1. Комплекс упражнений №20 (Л.И. Пензулаева) стр. 44 2. Игровые упражнения: «Кто быстрее» 3. П/и«Жуки» 4. Комплекс сомомассажа | 1 |
| 22. | 1. Комплекс упражнений №21 (Л.И. Пензулаева) стр. 45 2. Игровые упражнения: «Прокати мяч» 3. Игровое упраж. «Башенка» (см. картотеку) 4. П\и «Кот и мыши» | 1 |
| 23. | 1. Комплекс упражнений №22 (Л.И. Пензулаева) стр. 46 2. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку) 3. П\и «Кот и мыши» 4.Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 24. | 1. Комплекс упражнений №23 (Л.И. Пензулаева) стр. 46 2. Игровое упраж. «Соберем урожай» (см. картотеку) 3. П\и «Кот и мыши» | 1 |
| 25. | 1. Комплекс упражнений №24 (Л.И. Пензулаева) стр. 47 2. Игровые упражнения: «Зайчик», «Лыжник» 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. П/и«Жуки» | 1 |
| 26. | 1. Комплекс упражнений №25 (Л.И. Пензулаева) стр. 48 2. Игровые упражнения: «Танец на канате», «Играйте в мяч ногами», «Паровозик» 3. П\и «Кот и мыши» | 1 |
| 27. | 1. Комплекс упражнений №26 (Л.И. Пензулаева) стр. 48 2. Игровое упраж. «Рисуем подарок другу» (см. картотеку) 3.Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 28. | 1. Комплекс упражнений №27 (Л.И. Пензулаева) стр. 49 2. Игровое упраж. «Снежки» (см. картотеку) 3.П/и «Автомобили» 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 29. | Комплекс упражнений №28(Л.И. Пензулаева) стр. 49 2. Игровое упраж. «Эстафета с палочкой» (см. картотеку) 3. П/и «Автомобили» | 1 |
| 30. | 1. Комплекс упражнений №29 (Л.И. Пензулаева) стр. 50 2. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку) 3.П/и 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 31. | 1. Комплекс упражнений №30 (Л.И. Пензулаева) стр. 50 2. Игровое упраж. «Солнышко» (см. картотеку): 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | 4. П/и | |
| 32. | 1. Комплекс упражнений №31 (Л.И. Пензулаева) стр. 51 2. Игровое упраж. «Башенка» (см. картотеку) 3.П/и 4.Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 33. | 1. Комплекс упражнений №32 (Л.И. Пензулаева) стр. 52 2. Игровые упражнения: «Матрёшки», «Двигайте ступней», «Катание мяча», 3. П/и «Зайцы и волк» 4. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 34. | 1. Комплекс упражнений №33 (Л.И. Пензулаева) стр. 52 2. Игровые упражнения: «Достань мяч», «Рыбка», «Лодочка». 3. П/и «Зайцы и волк» 4. Комплекс сомомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 35. | 1. Комплекс упражнений №34(Л.И. Пензулаева) стр. 53 2. Игровое упраж. «Соберем урожай» (см. картотеку) 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. П/и | 1 |
| 36. | 1. Комплекс упражнений №35(Л.И. Пензулаева) стр. 53 2. Игровое упраж. «Уберем игрушки» (см. картотеку) 3. П\и «Совушка» | 1 |
| 37. | 1. Комплекс упражнений №36 (Л.И. Пензулаева) стр. 54 2. Игровые упражнения: «Лодочка», «Колобок», 3. П/и «Удочка» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 38. | 1. Комплекс упражнений №37 (Л.И. Пензулаева) стр. 55 2. Игровые упражнения: «Зайцы в огороде», «Быстро возьми» 3. П/и «Догони свою пару» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 39. | 1. Комплекс упражнений №38 (Л.И. Пензулаева) стр. 55 2. Игровое упраж. «Сварим суп из макарон» (см. картотеку): 3. П/и «Догони свою пару» | 1 |
| 40. | 1. Комплекс упражнений №3 (Л.И. Пензулаева) стр. 56 2. Игровые упражнения: «Лодочка», «Колобок», «Зайцы в огороде», «Быстро возьми» 3. П/и | 1 |
| 41. | 1. Комплекс упражнений №40 (Л.И. Пензулаева) стр. 56 2. Игровые упражнения: «Гармошка», 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стоя (В.С. Лосева стр. 19) 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 42. | 1. Комплекс упражнений №4 (Л.И. Пензулаева) стр. 57 2. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку) П/и «По ровненькой дорожке» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 43. | 1. Комплекс упражнений №42 (Л.И. Пензулаева) стр. 57 2. Игровые упражнения: «Гармошка», 3. П/и «По ровненькой дорожке» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 44. | 1. Комплекс упражнений №43 (Л.И. Пензулаева) стр. 58 2. Игровое упраж. «Башенка» (см. картотеку) | 1 |

| | | |
|--------------|--|--------------------|
| | 3. Упражнения для проф. плоскостопия сидя на стояб (В.С. Лосева стр. 19) 4. Комплекс самомассажа | |
| 45. | 1. Комплекс упражнений №44 (Л.И. Пензулаева) стр. 58 2. Игровое упраж. «Уберем игрушки» (см. картотеку) 3. П\и «Совушка» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 46. | 1. Комплекс упражнений с листом бумаги №1 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 4 2. Игровые упражнения: «Любопытная матрешка», «Качалочка», «Ракета». 3. П\и «Тише едешь –дальше будешь». 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 47. | 1. Комплекс упражнений с листом бумаги №2 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 5 2. Игровые упражнения: «Любопытная матрешка», «Качалочка», «Ракета». 3. П\и «Тише едешь –дальше будешь». 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 48. | 1. Комплекс упражнений с листом бумаги №3 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 5 2. Игровые упражнения: «Пробеги – не задень» 3. П\и | 1 |
| 49. | 1. Комплекс упражнений №48 (Л.И. Пензулаева) стр. 60 2. Игровые упражнения: «Пробеги – не задень» 3. П\и «Догони мяч» 4. Комплекс самомассажа | 1 |
| 50. | 1. Комплекс упражнений с листом бумаги №4 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 6 2. Игровое упраж. «Сложи фигуру» (см. картотеку) 3. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 51. | 1. Комплекс упражнений №2 (Л.И. Пензулаева) стр. 63 2. Игровые упражнения: «Пингвины» 3. Комплекс самомассажа (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 33 | 1 |
| 52. | 1. Комплекс упражнений с листом бумаги №5 (раб. программа по профилактике и коррекции плоскостопия) стр. 8 2. Игровые упражнения: 3. П\и «Фигуры» | 1 |
| 53. | 1. Комплекс упражнений №4 (Л.И. Пензулаева) стр. 65 2. Игровые упражнения: «Быстро возьми» 3. П\и | 1 |
| 54. | 1. Комплекс упражнений №5 (Л.И. Пензулаева) стр. 65 2. Игровое упраж. «Башенка» (см. картотеку) 3. Комплекс самомассажа | 1 |
| Итого | | 54час а |

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в музыкальном зале, оборудованном:

Шведская стенка; гимнастические палки разных размеров; кубики; скамейки; малые мячи; большие мячи; массажные мячи; обручи разных размеров; конусы, фишки для разметки игрового поля; шнуры, верёвки; мешочки с песком и горохом; стулья; индивидуальные коврики; мат; канат; альбомы, карандаши, мелкие игрушки, платочки, салфетки; коврики

массажные; магнитофон; музыкальные произведения на дисках, флеш -носителях на расслабление и релаксацию.

3.2. Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводит Инструктор по физической культуре.

3.3. Методическое обеспечение:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2007.

2. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М. 2007.

3. Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников». Профилактика сколиоза и плоскостопия. С-П. 2006.

4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3-7 лет Издательство: Мозаика-Синтез, 2013.

5. Хаменский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. - М.: Издательство НЦЭНА, 2010.

6. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. – М. Издательство: Мозаика-Синтез.

3.4. Контроль и оценочные материалы

Форма подведения итогов: сдача нормативов

Оценка практических результатов заключается в выполнении упражнений. Отслеживание результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы.

Упражнение «Каток» - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Кораблик» - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Упражнение «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

Упражнение «Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Оценка сдачи нормативов:

Низкий уровень -навык не сформирован

Средний уровень - навык сформирован частично

Высокий уровень - навык сформирован

