

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕМИЦВЕТИК»»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 № 01

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 1 «Семицветик»»
от 30.09.2024 № 321

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров!»

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

г. Гаджиево, 2024 год

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Новизна	3
1.4.	Цель и задачи реализации Программы	4
1.5.	Принципы и подходы по формированию Программы	5
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Формы и режим занятий	7
2.2.	Формы организации занятий	7
2.3.	Механизм оценивания образовательных результатов	8
2.4.	Формы подведения итогов реализации программы	9
2.5.	Учебный план	9
2.6.	Содержание программы	12
III.	ОГРАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы	20
3.2.	Кадровое обеспечение реализации программы	21
3.3.	Материально-технические условия реализации программы	21
3.4.	Методическое обеспечение программы	21
3.5.	Список литературы:	22

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей – основная причина отсутствия воспитанников в дошкольной образовательной организации. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности разработана на основе нормативно-правовой базы РФ:

- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ❖ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- ❖ Локальные нормативные акты ДОО.

1.2. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

1.3. Новизна

Программа построена в соответствии с требованиями. Особый акцент в программе сделан на распределение программного материала с использованием образовательной среды ДООУ и

интеграции разных видов детской деятельности: чтение художественной литературы, игра, наблюдение, в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и формирование правильной осанки, свода стопы и голени детей, а также двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность

Программе свойственна физкультурно - спортивная направленность. Это означает, что заданное в программе и подлежащее освоению детьми содержание знаний и практических действий способствует проявлению и становлению интересов к спорту, физическому развитию, развивает ребенка и выявляет его индивидуальные возможности и уровень физического развития. Это, как правило, практические виды деятельности, доступные ребенку: спортивные игры, эстафеты, соревнования и т.д.

В результате физкультурно - спортивной деятельности дети закрепляют теоретические знания, полученные на занятиях, познают об особенностях здорового образа жизни, видах спорта и др.

Должное внимание в программе уделено потребности в занятии физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие самостоятельности, коммуникативной активности, социальной уверенности, ценностной ориентации, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к собственному здоровью, физической культуре и спорту.

1.4. Цели, задачи, принципы Программы

Цель программы: развитие физических качеств, формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Создать условия для получения детьми знаний о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте;
- Совершенствовать применение на практике полученные знания о здоровом образе жизни;

Развивающие

- Продолжать развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- Продолжать развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- Способствовать развитию дружеских взаимоотношений через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- Продолжать формировать навык правильной осанки стереотипа правильной походки;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Оздоровительные

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как

необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1.5. Принципы и подходы по формированию Программы

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках

одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Принципы отбора содержания:

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип учёта возрастных особенностей детей;
- принцип воспитывающей и развивающей направленности знаний;
- принцип постепенного и постоянного усложнения материала.

Реализация программы осуществляется успешно лишь при условии создания в детском саду благоприятной развивающей среды.

Наиболее распространенными разновидностями такой формы работы являются наличие спортивного зала, спортивной площадки, спортивных уголков в группах.

Воспитательный эффект будет достигнут только в том случае, если ребенок получает позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение достигнутых результатов.

Основные методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.
7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с

набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

8. Метод моделирования состязательных ситуаций на тренировке.

9. Метод - введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы дети 6 - 7 лет будут:

- знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, ноне чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
- Должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы;
- Проверять осанку у стены, у зеркала;
- Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- Ходить: на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове;
- Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;
- Выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.
- Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.
- Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы и режим занятий

Курс занятий начинается с 1 октября и заканчивается 13 мая. Занятия проводятся 1 раз в неделю в групповой, индивидуальной и фронтальной форме. Продолжительность 1 занятия для детей 6-7 лет - 30 минут. Продолжительность обучения по Программе: 32 часа в год. Наполняемость групп - не более 12 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей). Рекомендуемый состав группы - 3 человека, допустимый - 12 человек. Формы организации деятельности на занятиях: групповая, индивидуальная, в парах. В ходе реализации программы предусматривается совместная деятельность взрослого и детей в процессе занятий, игры, общение, самостоятельная деятельность, которую организует взрослый, сопровождает и поддерживает.

2.2. Формы организации занятий

Основной формой работы по данной программе являются занятия, которые делятся на

теоретическую и практическую части, а также занятия – праздники, занятия-викторины, занятия – квесты. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления (смотри, соревнования).

2.3 Механизм оценивания образовательных результатов

Уровня физического развития:

- 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 октябре, перед началом цикла занятий и в конце мая – 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.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности и мышц спины	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

Определение силы мышц живота	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
Определение динамической работоспособности и мышц спины	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.
Определение динамической работоспособности и мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (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
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (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.

2.4. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- ❖ показатель снижения заболеваемости детей;
- ❖ диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году в виде зачетных занятий;
- ❖ участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- ❖ показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Исследование физического развития и здоровья детей.	3	1	2	Проведение диагностики, тестирование

2.	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
3.	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
4.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
5.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
6.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
7.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
8.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
9.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
10.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
11.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия

12.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
13.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
14.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
15.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
16.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
17.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
18.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
19.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
20.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
21.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
22.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия

23.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
24.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
25.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
26.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1		1	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
27.	Исследование физического развития и здоровья детей.	2	1	2	Проведение диагностики, тестирование
	Итого	32	1	31	

2.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 месяцев обучения (32 часа, 1 час в неделю)

№ п /п	Тема занятия	Содержание
1.	Исследование физического развития и здоровья детей.	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища, определение подвижности позвоночника
2.	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа; • массаж стоп мячами – массажерами; • упражнения у гимнастической стенки. Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация

3.	<p>Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • массаж стоп мячами – массажерами; • ходьба с мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - с перешагиванием через бруски; - по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
4.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп массажерами; • ходьба по наклонной доске <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; 2релаксация.</p>
5.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. • массаж стоп массажерами; • ходьба с мешочком на голове; • ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <p>Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация</p>
6.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная:</p>

	Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп деревянным валиком; • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; • медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой».
7.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация
8.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики; • комплекс упражнений из положения лежа; • упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); • ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»; • ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация
9.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • лазание по гимнастической стенке; • ходьба по массажным дорожкам.

		Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация
10.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. • массаж стоп массажерами; • ходьба с мешочком на голове; • упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
11.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп массажерами • Упражнение «Встань правильно» • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; • ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.
12.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • ходьба и ползание на животе по скамейке

		Заключительная: игра «Волшебные елочки».
13.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп мячами – массажерами; • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове • 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
14.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп мячами – массажерами; • ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
15.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп массажерами; • упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); • ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.

16.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики • комплекс упражнений из положения лежа; • упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); • игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»; • ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»; • ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
17.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • ходьба ползание на животе по скамейке; <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».</p>
18.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. массаж стоп массажерами; • ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».</p>
19.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p>

	упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • 1) комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • лазанье по гимнастической стенке; • ходьба и ползание на животе по скамейке; Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация
20.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); • ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; • ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
21.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • ходьба и ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
22.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с

		<p>карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; • ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
23.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; • массаж стоп массажными мячами; • ползание по-медвежьей по доске; • ходьба по наклонной доске. <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
24.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения сидя; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп массажерами; • ходьба по обручу. <p>Заключительная: игра «Лежащий футбол»; релаксация.</p>
25.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе • массаж стоп мячами – массажерами; • комплекс упражнений у гимнастической стенки; • лазание по гимнастической стенке; • ползание по-медвежьей по доске; <p>Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»</p>

26.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс корригирующих упражнений; • комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. • массаж стоп массажными мячами; • захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. • ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.
27.	Исследование физического развития и здоровья детей.	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища, определение подвижности позвоночника

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Будь здоров!»
1.	Начало учебного года	01 октября
2.	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	32 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раза в неделю, 4 занятия в месяц
5.	Количество занятий обучения	32 занятия
6.	Количество часов всего	32 часа
7.	Окончание учебного года	13 мая
8.	Период реализации программы	01.10.2024 - 13.05.2025

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Будь здоров!» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей(законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого

учебного материала;

- применение современных педагогических технологий.

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя светлое удобное помещение – спортивный зал, оборудованный современным спортивным инвентарем, соответственно возрасту детей, и рабочее место педагога.

Материально-техническое обеспечение:

- демонстрационный комплекс, включающий в себя: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер;
- шкаф для хранения спортивного инвентаря, игрового материала;
- маты;
- шведская стенка;
- наклонная доска;
- канат;
- маты гимнастические;
- скамья гимнастическая;
- доска ребристая.

Инвентарь:

- скакалки;
- обручи;
- кегли;
- гимнастические палки;
- мячи – большие;
- средние;
- маленькие;
- гантели.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажные коврики,
- дорожка из следов

3.4. Методическое обеспечение программы

Содержание программы обуславливает необходимость использования разных форм и методов обучения: наблюдения, тестирование, выполнение упражнений, самоконтроль.

В ходе освоения программы обучающиеся участвуют в спортивных и интеллектуальных играх спортивного характера, которые свидетельствуют об усвоении материала.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы:

словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

- Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

- Наглядный метод: показ.

- Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Для эффективной реализации программы используются современные образовательные технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- коллективная творческая деятельность.

Применяются следующие формы контроля:

Методы педагогического мониторинга:

- опрос;
- наблюдение;
- практическое задание;
- тестирование.

Формы педагогического мониторинга:

- собеседования;
- диагностика.

3.5. Список литературы:

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦСфера, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.:

Сфера, 2009.

11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994.