



ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МБДОУ №250  
№165/1 от 28.08.2023г.

С учетом мотивированного  
мнения совета родителей  
МБДОУ №250  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

**Инструктора по физической культуре  
Дервановой Татьяны Николаевны**

## **Содержание**

### **1. Комплекс основных характеристик программы:**

#### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Направленность программы
- Актуальность программы
- Адресат программы
- Объем программы
- Формы организации образовательного процесса
- Срок освоения программы
- Режим занятий

#### **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Учебно-тематический план

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

#### **ПРОГРАММЫ.**

#### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ и**

#### **КОНТРОЛЯ**

#### **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по формированию правильной осанки у детей 2-7 лет.

**Актуальность программы.** В дошкольном возрасте закладывается жизненный уровень физического развития, его биологический и социальный компоненты, т.е. те качества и способности, которые используются человеком на протяжении всей его жизни.

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по формированию правильной осанки у детей 2-7 лет определяется необходимостью более серьезной и разнообразной работы по оздоровлению детей.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию. В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Почему у современного ребенка **развиваются нарушения осанки**? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в процессе развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многое зависит и от наследственности, но не в том смысле, что дети

наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки: неправильно сидеть, стоять и ходить, а также, вынужденные неудобные позы, например, при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

**Плоскостопие.** В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы.

В соответствии с изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана Программа физкультурно-спортивной направленности по формированию правильной осанки. *Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса организма воспитанников. Программа физкультурно-спортивной направленности по формированию правильной осанки отличается от обычной Программы по физической культуре направленностью, темпом выполнения упражнений, исходными положениями, из которого выполняется движение: сидя, лежа на спине, на животе, и других. В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу МБДОУ в качестве кружковой работы или в виде обязательных оздоровительных занятий, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.*

**Адресат программы.** Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 2 - 7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с группой 10 - 12 человек, продолжительностью 15-30 минут.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров массы тела. Качественно физическое развитие характеризуется изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие: уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения; уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие

позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

На 3-4 году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему).

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

У детей **6-7 лет** формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Одной из особенностей детского организма является постоянный рост органов. Следовательно, развиваются те мышцы интенсивнее, к которым направлен более сильный

приток крови, т. е. к органам, находящимся в движении. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной, сердечно - сосудистой и дыхательной системах. Ограничение движений способствует нарушениям осанки, ослаблению функций дыхания и кровообращения.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на развитие детей в период их бурного роста (6-7, 11-15 лет)

**Объем программы.** Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Продолжительность учебного года — 34 недели.

В неделю по 2 занятия.

В год - 68 занятий.

Продолжительностью одного занятия в

**1 -ой младшей группе** -10 мин, в неделю — 20 мин., в месяц 8 занятий - 80 мин, в год 68 занятий - 11 часов 20 мин,

**2 -ой младшей группе** -15 мин, в неделю — 30 мин., в месяц 8 занятий - 80 мин, в год 68 занятий - 17 часов,

**средней группе** 20 мин, в неделю — 40 мин., в месяц 8 занятий - 160 мин, в год 68 занятий - 22 часа 40 мин,

**в старшей группе** 25 минут, в неделю — 50 мин., в месяц 8 занятий - 200 минут - 3 часа 20 минут, в год – 68 занятий - 1700 минут – 28 часов 20 мин,

**подготовительной группе** 30 минут, в неделю — 60 мин., в месяц - 8 занятий - 240 минут - 4 часа, - 2040 минут – 34 часа.

**Формы организации образовательного процесса.** Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий. Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия

спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Дети занимаются в спортивной форме: шорты, майка, чешки или носки. Специальные упражнения по профилактике плоскостопия и укреплению свода стопы проводятся босиком. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной и сопровождается музыкой. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе. Основная - включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки; корригирующие упражнения в сочетании с дыханием. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки. Заключительная часть обеспечивает постепенное, направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка.

Основные упражнения проводятся из исходных положений: лежа на спине, на животе, стоя, сидя, с опорой на кисти рук. Каждый комплекс проводится в течении 8 занятий, увеличивая количество повторений упражнений с 3-5 до 8-10 раз. (По мере овладения данным упражнением). Для детей старшего дошкольного возраста в каждое занятие включены упражнения на сгибание и разгибание мышц спины и брюшного пресса, которые выполняются в сочетании с дыханием. Комплексы упражнений выполняются с различными предметами - это мячи, гимнастические палки, обручи, набивные мячи, массажные “ежики”, платочки, мягкие кубики, мешочки с песком и другое оборудование.

Заключительная часть обеспечивает постепенное, направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка. В ней широко используется самомассаж, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

Одним из самых действенных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются комплексы гимнастических упражнений с предметами и без.

Однако, психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать, не потому, что “надо”, и “полезно”, а потому, что ему это нравится.

Именно поэтому, в комплексах упражнений представлены адаптированные, измененные в виде игры (игровые упражнения) по оздоровлению и профилактики заболеваний опорно - двигательного аппарата. Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

***Срок освоения программы.*** Обучение по данной программе проходит в течение одного года. Количество часов на освоение программы –

в 1 ой младшей группе — 17 часов,

во 2-ой младшей группе — 18 часов,

в средней группе — 22 часа 40 мин,

в старшей группе 28 часов 20 мин,

в подготовительной группе — 34 часа.

***Режим занятий.*** Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста воспитанников и составляет:

в младшей группе — 10 - 15 минут,

в средней группе — 20 минут,

- в старшей группе - 25 минут,

- в подготовительной группе - 30 мин.

Все занятия дополнительной программы проходят во вторую половину дня. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

***Отличительной особенностью*** данной программы является возможность её освоение детьми с ОВЗ. Учитывая специфические образовательные потребности детей с ОВЗ, необходимо создавать адекватные условия для воспитания и обучения: специально созданная и постоянно поддерживаемая взрослыми **ситуации успеха; совместная деятельность в ходе физкультурно-оздоровительного процесса с взрослыми и самостоятельная деятельность со сверстниками.**

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы.**

*Оздоровительные:* Формирование правильной осанки и равномерное развитие всех групп мышц. Укрепление сводов стопы.

*Образовательные:* Развитие двигательных навыков детей и физических качеств (быстроту, силу, подвижность суставов, гибкость, ловкость, выносливость). Формирование умений и навыков правильного выполнения движений.

*Воспитательные:* Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Воспитание чувства уверенности в себе и осознанного отношения к своему здоровью.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

Первый год обучения. Для воспитанников от 3 до 4 лет.

| Месяц              | Количество занятий | Содержание                                                         |
|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь           | 1<br>3             | Контрольно-диагностическое<br>Комплекс № 1                         |
| Октябрь            | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 1<br>Игровые упражнения 1,2,<br>Комплекс № 2            |
| Ноябрь             | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 2<br>Игровые упражнения 3,4<br>Комплекс № 3             |
| Декабрь            | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 3<br>Игровые упражнения 5,6<br>Комплекс № 4             |
| Январь             | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 4<br>Контрольное промежуточное<br>Комплекс № 5          |
| Февраль            | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 5<br>Игровые упражнения 7,8<br>Комплекс № 6             |
| Март               | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 6<br>Игровые упражнения 9, 10<br>Комплекс № 7           |
| Апрель             | 3<br>1<br>4        | Комплекс № 7<br>Игровые упражнения 11, 12<br>Комплекс № 8          |
| Май                | 3<br>4<br>1        | Комплекс № 8<br>Игровые упражнения 3,5,12<br>Контрольное, итоговое |
| Количество занятий | 68                 |                                                                    |
| Количество часов   | 17                 |                                                                    |

**Второй год обучения. Для воспитанников от 4 до 5 лет.**

| Месяц              | Количество занятий | Содержание                                                                                                          |
|--------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь           | 1<br>3             | Контрольно - диагностическое<br>Комплекс № 1                                                                        |
| Октябрь            | 1<br>4<br>3        | Комплекс №1<br>Комплекс № 2<br>Комплекс № 3                                                                         |
| Ноябрь             | 1<br>4<br>3        | Комплекс № 3<br>Комплекс № 4<br>Комплекс № 5                                                                        |
| Декабрь            | 1<br>4<br>3        | Комплекс № 5<br>Комплекс № 6<br>Комплекс № 7                                                                        |
| Январь             | 1<br>4<br>3        | Подвижные игры.<br>Комплекс № 8<br>Комплекс № 9                                                                     |
| Февраль            | 1<br>4<br>3        | Комплекс № 9<br>Комплекс № 10<br>Комплекс № 11                                                                      |
| Март               | 1<br>4<br>3        | Комплекс № 11<br>Комплекс № 12<br>Комплекс № 13                                                                     |
| Апрель             | 1<br>4<br>3        | Комплекс № 13<br>Комплекс № 14<br>Комплекс № 15                                                                     |
| Май                | 1<br>3<br>2<br>2   | Комплекс № 15<br>Комплекс с массажными<br>«ежиками»<br>Комплекс с мешочками с песком.<br>Контрольное, показательное |
| Количество занятий | 68                 |                                                                                                                     |
| Количество часов   | 22 ч 40 мин        |                                                                                                                     |

**Третий , четвертый год обучения. Для воспитанников 5 - 7 лет.**

| Месяц                 | Количество<br>занятий | Содержание                                                                     |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь              | 1<br>3                | Контрольно-диагностическое<br>Комплекс № 1                                     |
| Октябрь               | 4<br>4                | Комплекс № 2<br>Комплекс № 3                                                   |
| Ноябрь                | 4<br>4                | Комплекс № 4<br>Комплекс № 5                                                   |
| Декабрь               | 4<br>3<br>1           | Комплекс № 6<br>Комплекс № 7<br>Промежуточное диагностическое                  |
| Январь                | 6<br>2                | Комплекс № 8<br>Комплекс № 9                                                   |
| Февраль               | 4<br>4                | Комплекс № 9<br>Комплекс № 10                                                  |
| Март                  | 4<br>4                | Комплекс № 10<br>Комплекс № 11                                                 |
| Апрель                | 4<br>4                | Комплекс № 11<br>Комплекс № 12                                                 |
| Май                   | 4<br>1<br>2<br>1      | Комплекс № 12<br>Контрольно-диагностическое<br>Подвижные игры<br>Показательное |
| Количество<br>занятий | 68                    |                                                                                |
| Количество<br>часов   | 34                    |                                                                                |

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Улучшение взаимодействия педагогического коллектива в оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год рассчитан на 34 учебных недель, занятия два раза в неделю

| Наименование образовательной программы                                                                                                       | Возрастная группа              | Сроки освоения образовательной программы (с по) | Количество минут в неделю | Количество занятий в неделю / месяц/ год | Количество недель/ месяцев | Всего часов в год |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Дополнительная общеразвивающая программы физкультурно-спортивной направленности по формированию правильной осанки детей дошкольного возраста | Младшая 1 - ый год обучения    | с 13.09.2021г. по 31.05.2022г.                  | 30                        | 2/8/68                                   | 34/9                       | 17 ч              |
|                                                                                                                                              | Средняя 2 - ой год обучения    |                                                 | 40                        | 2/8/68                                   | 34/9                       | 22 ч. 40 мин      |
|                                                                                                                                              | Старшая 3 - ий год обучения    |                                                 | 50                        | 2/8/68                                   | 34/9                       | 27 ч. 20 мин      |
|                                                                                                                                              | Подготовит 4 - ый год обучения |                                                 | 60                        | 2/8/68                                   | 34/9                       | 34 ч.             |

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-технические условия реализации программы:**

- Спортивный зал
- Гимнастические коврики
- Ткань-парашют
- Персонажи, игрушки, тематические предметы
- Гимнастические катки
- Фитболы
- Массажные платформы
- Гимнастические палки, мешочки с песком, мячики-ежики.
- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Пуговицы, пробки, мелкие игрушки
- Компьютер, проектор, принтер, бумбокс.
- Художественная и методическая литература

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Диагностические тесты проводятся в начале и в конце каждого года обучения у старших дошкольников в виде соревнований, развлечений с приглашением родителей.

### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольно - диагностические тесты.**

#### **2 год обучения.**

И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову от пола и удержать.  
Определение силы мышц шеи.

И. п. Сидя, руки в стороны. «Уголок». Определение силы мышц брюшного пресса.

#### **3 год обучения**

И .п. Лежа на спине, носки ног под опорой, руки вдоль туловища. Сгибание, разгибание туловища. Определение силовой выносливости мышц спины и живота.

Наклон вперед сидя. Определение гибкости позвоночника.

Определение ЖЕЛ. Длина выдоха. Умение задерживать дыхание.

#### **4 год обучения.**

Подтягивание, вис на перекладине. Определение силовых статических и динамических возможностей мышц верхнего плечевого пояса.

Прыжок в длину с места. Определение силовых возможностей ног.

Определение ЖЕЛ.

***Результаты тестов оцениваются в сравнении с начальным результатом. Если результаты улучшаются, значит, программа реализуется эффективно.***

***Уровни освоения программы в младшей группе.***

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения.

Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы.

Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям.

Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание.

Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Допускает ошибки при выполнении силовых упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

***Уровни освоения программы в средней группе.***

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание. Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Допускает ошибки при выполнении силовых упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

***Уровни освоения программы в старшей группе.***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Оценивает и контролирует себя и других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

***Уровни освоения программы в подготовительной группе.***

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет интерес к новым упражнениям и предлагает свои варианты.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Подведение итогов реализации программы проводится в форме итогового занятия.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (описание, объяснение, разбор задания, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ личного примера, показ картинок, схем)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

## **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

## **Методы:**

Равномерный метод

Переменный метод

Повторный метод

Интервальный метод

Игровой метод.

Соревновательный метод

Круговой метод (тренировка)

**Типы занятий: образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Создание условий для развития эмоционального контроля.**

| №<br>п/п | Вид занятий                                                                                             | Содержательная характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Периодичность     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1        | Игровое физкультурное занятие                                                                           | Построенное на подвижных играх, знакомые по содержанию и включающие в себя те движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца. Последовательность проведения подвижных игр определяется с учетом их энергетической стоимости:<br><u>вводная часть</u> – п/и средней интенсивности;<br><u>основная часть</u> – 3-4 игры, направленных на совершенствование основных движений. Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно; пик нагрузки приходится на конец основной части;<br><u>заключительная часть</u> – включает игру малой интенсивности, в которой учитывается вид основного движения. | 1 раз в месяц     |
| 2        | Физкультурные занятия с элементами логоритмики, кинезиологическими упражнениями, пальчиковой гимнастики | При коррекции дефектов речи у дошкольников с ОВЗ необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов: слуховой, зрительный, кинестетический, речедвигательный (С.Г. Шевченко). Основную часть кинезиологического комплекса занимают упражнения для рук и ног, направленные на синхронизацию работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления. Занятия с элементами логоритмики осуществляются в тесном контакте с логопедом, который консультирует, на какие звуки необходимо подбирать речевой материал.                                                                   | 1 раз в 2 месяца. |
| 3        | Физкультурные занятия с элементами данстерапии или ритмопластики.                                       | Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы детей. Осуществление спонтанного танцевального действия способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей, при этом необходимо учитывать небольшой двигательный опыт у детей, поэтому следует проводить предварительную подготовку,                                                                                                                      | 1 раз в месяц     |

|   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|   |                                                    | <p>объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовать. Для развития у детей интереса и восприятия упражнений как законченного</p> <p>«художественно-смыслового образа», танцевально-ритмические комплексы носят сюжетно-игровой характер: «На птичьем дворе», «Забавные лягушата», «Куклы», «Буги-вуги», «Чунгачанга» и др. все комплексы выполняются вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль за качеством движений.</p>                                                                                                                   |                                 |
| 4 | Физкультурные занятия с элементами психогимнастики | <p>Центральным звеном этой формы занятий является создание образа («Гномики», «Медвежата», «Циркачи» и др.), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие занятия помогают формировать у детей возможность управлять своими эмоциями и действиями; осуществляется двигательный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей.</p>                                                                                                                                                                                                                 | 1 раз в 2 месяца                |
| 5 | Физкультурные занятия с элементами релаксации      | <p>Упражнения и игровые задания на расслабление целесообразно проводить в заключительной части занятия, которые предполагают обучение детей следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц (ног, рук, пальцев рук); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах ног, рук) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе...) Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить мышечное напряжение.</p> | На каждом физкультурном занятии |

|   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 6 | Интегрированные физкультурные занятия. | Содержание занятий предполагает интеграцию с другими образовательными областями, включающие в себя задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам образовательной программы. | 1 раз в месяц |
|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

В основу физкультурно – оздоровительной, общеобразовательной программы положены комплексы и разработки авторов:

1. «Гимнастика маленьких волшебников», Нестерюк Т.В., Шкода А.А.. 2002г.
2. «Игры, которые лечат», Таланов А.С., М., 2006г.
3. «Оздоровительные основы физических упражнений», Назаренко Л.Д., М., 2002г
4. «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие». / Под ред. Шапковой Л.В. – М: Советский спорт, 2002. - 212с.
5. «Организация оздоровительного центра» Каштанова А.Н., М. 2004г.
6. «Физическая культура в детском саду», Осокина Т.И., М., Просвещение, 1986г.
7. Коровина И.А. «Особенности методики занятий адаптивной физической культурой с дошкольниками, имеющими задержку психического развития //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научных трудов». – Волгоград: ВГАФК, 2008. – С. 60-61.
8. «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
9. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И
10. Технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.
11. «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
12. «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
13. «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики - Алямовская.В.Г.

