

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детским садом №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Чаплинская  
Приказ от 29.08.2025г. № 38/1-ОД

Чаплинская Лилия  
Николаевна

Подписано цифровой подписью:  
Чаплинская Лилия Николаевна  
Дата: 2025.10.09 13:54:21 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Здоровый дошкольник»**  
для детей 5-7 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Е.А. Паёс

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Целевой раздел

1.1	Пояснительная записка. Целевые ориентиры .....	3
-----	--	---

### II. Содержательный раздел

2.1	Содержание образовательной работы с детьми.....	6
2.2	Учебно-тематическое планирование .....	7
2.3	Календарно-тематическое планирование.....	8
2.4	Система педагогической диагностики.....	15

### III. Организационный раздел

3.1	Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов) (осенне-зимний период, весенне-летний, щадящий режим и др.)... ..	19
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников.	19
3.3	Материально-техническое обеспечение.....	20

### Приложение:

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	21
--	----

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Пояснительная записка. Целевые ориентиры.**

Цель программы:

Основной целью данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
2. Укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног;
4. Формировать мышечный корсет;
5. Выбатывать силу и общую выносливость мышц туловища;

Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физического самосовершенствования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

## **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей**

Движения тела становятся лучше координированы. Возрастает работоспособность, появляется волевой компонент: желание повторять движения многократно и правильно удерживать положение тела. Положение осанки становится ровнее, но центр тяжести ещё смещён, а движения рук пока инертны и асинхронны, хотя шаг становится равномернее и походка правильнее. Это позволяет уже широко использовать разные виды ходьбы.

Игровые приёмы и показ остаются ведущими методами при обучении движениям, но дети уже способны понимать словесные пояснения. Поэтому необходимо давать краткие и чёткие объяснения по ходу выполнения каждого упражнения, фиксировать внимание на правильном положении и стараться удерживать его, чтобы ребёнок испытывал правильное мышечное ощущение.

На пятом году жизни, дети уже могут подчинять свои движения общему ритму, выполнять упражнения согласованно, хорошо воспринимать музыкальное сопровождение.

Т.к. игра остаётся ведущим видом деятельности, и в ней появляется сюжетно – ролевой компонент, дети этого возраста с удовольствием участвуют в играх- импровизациях, охотно фантазируют, входят в образ, получают эстетическое удовлетворение от красоты движения, начинают анализировать выполнение движений. Процессы высшей нервной деятельности ещё несовершенны, поэтому внимание не устойчиво, самоконтроль поведения очень слабый,

а эмоциональный фон достаточно высокий, всё это требует от педагога повышенного внимания, контроля и создания определённой «рабочей» обстановки на занятии.

Дети этого возраста очень отзывчивы на похвалу, поэтому необходимо поощрять настойчивость, самостоятельность, волевые качества.

### **Основания разработки рабочей программы**

(документы и программно-методические материалы).

- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✓ Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (утв. пост.РФ от 15 мая 2013 г. N 26);
- ✓ Устав ГБДОУ № 41;
- ✓ Положение об организации деятельности по оказанию платных дополнительных образовательных услуг ГБДОУ №22 Невского района Санкт-Петербурга;
- ✓ «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ ГБДОУ детского сада № Невского района Санкт-Петербурга»;
- ✓ «Фитнес – Данс» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., игровогостретенгига Константиновой А. И. и «Ритмической мозаики» А.И. Бурениной.

Срок реализации рабочей программы – 2025 - 2026 учебный год (октябрь – май). Один раз в неделю.

### **Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы.**

Совершенствуются все физические качества, навыки и умения.

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. 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.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ II**

## **2.1. Содержание образовательной работы с детьми**

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:.

- Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе рассказываем, объясняем и демонстрируем упражнения, и дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить упражнение самостоятельно. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки) начальный этап обучения может закончиться уже при первых попытках. При обучении сложным движениям, например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера, мы выбираем наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Когда упражнение делится на составные части, применяется расчлененный метод.

- Этап углублённого разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

- Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка, при этом задача не только состоит в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которого можно было бы использовать в комбинации с другими движениями.

## **2.2 Учебно-тематическое планирование**

1. Основы знаний и умений: теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы

2. Подвижные игры:

1) подвижные игры целенаправленного характера

2) подвижные игры тренирующего характера: «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь» и др. «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

3. Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения  
Аутогенная тренировка, релаксация.

Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания.

Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя» и др.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

4. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: комплексы упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника, на развитие силы мышц спины, на выносливость, для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных исходных положениях

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

5. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:  
комплексы упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы, для формирования правильной постановки стопы.

Самомассаж стоп. Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната. Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов.

6. Проведение контрольных мероприятий: тесты, медицинский контроль, мониторинг

7. Задания на дом. По усмотрению инструктора

Итого: 32 часа

### 2.3 КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц, занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
Октябрь 1.	Исследование физического развития и здоровья детей	Проведение диагностики, тестирования	Диагностические карты, таблицы, участие медсестры
2.	Исследование физического развития и здоровья детей	Проведение диагностики, тестирования	Диагностические карты, таблицы, участие медсестры
3	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Дыхательные упражнения	Фиксация правильной осанки, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Коврики, мешочки
4.	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Дыхательные упражнения	Фиксация правильной осанки, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Коврики, мешочки
Ноябрь 5.	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. Упражнения на расслабление мышц	Проверка осанки. Вводные упражнения в движении, самомассаж. Упражнения с мешочками стоя, сидя, в положении на четвереньках и лежа на гимнастической скамье. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Коврики, гимнастическая скамья, дуги, мешочки



6.	<p>Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. Упражнения на расслабление мышц</p>	<p>Проверка осанки. Вводные упражнения в движении, самомассаж. ОРУ с мешочками. Упражнения стоя, сидя, упражнения на укрепление мышц кора. в положении на четвереньках и лежа на гимнастической скамье. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры, направленные на формирование правильной осанки.</p>	<p>Коврики, гимн.скамья, дуги, мешочки</p>
7.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости. Упражнения на напряжение мышц и расслабление.</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении Упражнения на развитие чувства равновесия Полоса препятствий Игры для профилактики нарушения осанки и профилактика плоскостопия.</p>	<p>Коврики, гантели, Гимн.скамья, доски, дуги, мат. Массажные дорожки</p>
8.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости Упражнения на напряжение мышц и расслабление.</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на развитие чувства равновесия Полоса препятствий Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине</p>	<p>Коврики, Гимн.скамья, доски, дуги, мат. Массажные дорожки, канат.</p>
Декабрь 9.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Формирование навыка самомассажа. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование ощущения мышечного расслабления.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и в движении с мешочками. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку, укрепления мышц груди, спины, живота, ног. Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Шв.стенка, доски, мешочки, скамья. Кочки, корректирующие дорожки, канат</p>

10.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Формирование навыка самомассажа. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование ощущения мышечного расслабления.	Проверка осанки. Упражнения и в движении с мешочками. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку, укрепления мышц груди, спины, живота, ног. Упражнения с использованием шведской стенки и наклонной доски, скамьи. Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Шв.стенка, доски, мешочки, скамья. Кочки, корректирующие дорожки, канат
11.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие гибкости Диафрагмальное дыхание, релаксация	Проверка осанки, упражнения на укрепление мышц стопы, игровой стретчинг. Игры, направленные для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Обучение восстанавливать дыхание	Коврики, кубики, обручи
12	Контрольное тестирование	Игры, направленные для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия	Коврики, обручи, кубики
Январь 13	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие гибкости Диафрагмальное дыхание, релаксация	Проверка осанки, упражнения на укрепление мышц стопы, игровой стретчинг. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Обучение восстанавливать дыхание	Коврики, кубики, обручи
14	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие гибкости, равновесия Диафрагмальное дыхание, релаксация	Проверка осанки, упражнения с мешочком на голове, с мешочком в движении упражнения на укрепление мышц стопы на скамье, игровой стретчинг. Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Обучение восстанавливать дыхание	Гимн.скамья, мячики массажные, ролики массажные

15	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие гибкости, равновесия Диафрагмальное дыхание, релаксация	Проверка осанки, упражнения с мешочком на голове, с мешочком в движении упражнения на укрепление мышц стопы на скамье , игровой стретчинг. Игры, направленные на формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение восстанавливать дыхание	Гимн.скамья, мячики массажные, ролики массажные
Февраль 16	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение аутотренингу.	Проверка осанки, упражнения с гимн.палками. Упражнения с использованием шведской стенке Игры, направленные на формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия. Аутотренинг	Гимн.палки, Шв.стенка, доска навесная
17	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение аутотренингу	Проверка осанки, упражнения с гимн.палками. Упражнения с использованием шведской стенки и гимнастической скамьи Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Аутотренинг	Гимн.палки, Шв.стенка, доска навесная
18	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Прыжки	Проверка осанки. Прыжки на месте, через предметы. Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация, снятие напряжения.	Обручи, конусы, гимн.палки,
19	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки. Обучение прыжкам на месте, через предметы, в глубину с ровной спиной Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация	Обручи, конусы, гимн.палки, гтмн.скамья

Март 20	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Развитие выносливости	Проверка осанки. Упражнения в движении Круговая тренировка Упражнения на развитие гибкости Релаксация	Обручи, конусы, гимн. скамья,
21	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Развитие выносливости	Проверка осанки. Упражнения в движении Круговая тренировка Упражнения на развитие гибкости Игры, направленные на формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия Релаксация	Обручи, конусы, гимн. скамья,
22	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки Игровой стретчинг Игры, направленные на формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия Релаксация	
22	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Упражнения игрового стретчинга	Проверка осанки. Игровой стретчинг Игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия Релаксация	
23	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Скамья, мячи массажные
Апрель 24	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием гимн. скамьи для укрепления мышц рук,	Скамья, мячи массажные,

		спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	
25	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Упражнения со скакалкой	Проверка осанки Упражнения со скакалкой. Обучение прыжкам на скакалке Игры, направленные на формирование правильного свода стопы Релаксация	Коврики, скакалки Коврики, скакалки
26	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Упражнения со скакалкой	Проверка осанки Упражнения со скакалкой. Обучение прыжкам на скакалке Игры на формирование правильного свода стопы Релаксация	
27	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Повторение изученных упражнений Подготовка к открытому занятию.	Проверка осанки Упражнения с мешочками Упражнения игрового стретчинга Игры, направленные на формирование правильной осанки Массажная дорожка на укрепление мышц стоп Дыхательная гимнастика	Массажные дорожки, кочки, коврики, канат, мешочки, коврики
Май 28	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Повторение изученных упражнений Подготовка к открытому занятию.	Проверка осанки Упражнения с мешочками Упражнения игрового стретчинга Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия Релаксация	мешочки, коврики, кубики, валики
29	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Повторение изученных упражнений Подготовка к открытому занятию.	Проверка осанки Упражнения с мешочками Упражнения игрового стретчинга Упражнения на укрепление мышц живота, спины, груди, ног с использованием скамьи Игры, направленные на формирование правильной осанки и на укрепление мышц стоп Релаксация	Мешочки, скамья

30	Исследование физического развития и здоровья детей	Контрольное тестирование	Карты диагностики, тесты
31	Исследование физического развития и здоровья детей	Контрольное тестирование	Карты диагностики. Тесты.
32	Открытое занятие		

## 2.4 Система педагогической диагностики

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

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

### Метод педагогического наблюдения.

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

### Тестирование.

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

#### *Тестирование осанки:*

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

гибкость позвоночника;

силы мышечных групп спины;

силы мышечных групп живота;

силы мышечных групп плечевого пояса;

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

#### **Описание тестов.**

<b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b>	
<b>Определение статической работоспособности мышц спины</b>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища, после измерение прекратить.
<b>Определение силы мышц живота</b>	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<b>Определение динамической работоспособности</b>	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение,

<b>мышц живота</b>	причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание</b> (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<b>Разгибание</b> (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала 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.
<b>Наклон в сторону</b> (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

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

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

Также определяется: одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков; одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии; симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед; физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть



выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

### **Диагностика свода стопы.**

**Визуальная оценка** – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

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

### **Протокол обследования уровня психомоторного развития**

№	Фамилия, имя ребенка	способность к отражению в движении характера музыки	Эмоциона льная сфера	Творч еские прояв ления	Внима ние	Пласт ичнос ть, гибко сть	Координ ация движени й	Память
1.								
2.								

### **Формы подведения итогов.**

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;

- проведение праздников;
- мастер – классы для педагогов.

### **III Организационный раздел рабочей программы**

#### **3.1 Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов) (осенне-зимний период, весенне-летний, щадящий режим и др.)**

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным планом графиком, ученым планом, Дополнительной общеразвивающей программой в порядке оказания дополнительных образовательных услуг, которые разрабатываются и утверждаются Образовательным учреждением самостоятельно.

#### **3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников**

Режим оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.2.3049-13 и Уставом ГДОУ № 22.

Начало занятий образовательных услуг во второй половине дня.

Продолжительность занятий составляет: 30 минут

При проведении занятий необходимо проведение уборки и сквозного проветривания музыкального зала согласно графику проветривания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в год.

#### **3.3. Материально-техническое обеспечение**

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)</b>	<b>Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы</b>
		<b>Содержание</b>
<b>Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Радуга здоровья»</b>	Музыкально-спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Музыкальный центр – 1 шт.;</li> <li>- Мультимедиапроектор – 1 шт.;</li> <li>- Экран – 1 шт.;</li> <li>- Ноутбук – 1 шт.;</li> <li>- Гимнастические скамейки;</li> <li>- Стульчики;</li> <li>- Гимнастическая стенка;</li> <li>- Наклонная доска;</li> <li>- Мячи;</li> <li>- Гимнастические палки;</li> <li>- Плоские кольца;</li> <li>- Обручи;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утяжеленные мячи;</li> <li>- Скакалки;</li> <li>- Мешочки с песком;</li> <li>- Гантели;</li> <li>- Фитболы;</li> <li>- Кегли;</li> <li>- Большие и малые кубы;</li> <li>- Дуги;</li> <li>- Мячики-ежики;</li> <li>- Массажные дорожки и коврики;</li> <li>- Гимнастические маты;</li> </ul> <p><b>Нестандартное оборудование:</b>          платочки, пластиковые «Скорлупки»          от киндер-сюрпризов, резиновые          жгутики. Ленточки, платочки,          султанчики          Напольный материал для          ориентирования          в пространстве.</p>
--	--	--

Дидактические условия:

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- инструкции
- игра;
- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

**Организационно - методические рекомендации.**

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

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,

- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

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

#### **3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)**

1. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика» ТЦ Сфера 2016 (Растим детей здоровыми)
2. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры которые лечат» ТЦ Сфера 2013 (Растим детей здоровыми)
3. О.В. Бережнова, В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши крепыши» ИД «Цветной мир» 2016.
4. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» Волгоград Учитель 2016.
5. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва 2005
6. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» ТЦ Сфера 2002
7. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» ТЦ Сфера 2002
8. Т.А. Гусева, Т.О. Иванова «Технология реализации метода проектов в области физической культуры дошкольников» СПбГПУ 2012
9. Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2013
10. Е.Р. Железнова «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2017
11. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» Издательство «Детство-Пресс» 2013
12. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» М.

«ВАКО»2008

13. А.И. Константинова «Игровой стретчинг» СПб 1993
14. О.М. Литвинова, С.В. Лесина «Оздоровительная гимнастика» Волгоград «Учитель» 2016.
15. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников» М. «Аркти» 1999
16. Н.Б. Муллаева «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2006
17. Т.С. Овчинникова «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» СПб «КАРО» 2006
18. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-Данс» СПб «Детство- Пресс» 2014
19. М.И. Чистякова «Психогимнастика» М. «Просвещение» 1990
20. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду» М. «Просвещение» 2000
21. В.А. Шишкина, М.В. Мащенко «Какая физкультура нужна дошкольнику» М. «Просвещение» 1998
22. Д.Б. Юматова «Культура здоровья дошкольника» СПб «Детство - Пресс» 2017