

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**

**«Радуга здоровья»**

Для детей 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Е.А. Паёс

Санкт-Петербург  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Целевой раздел I**

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

### **Содержательный раздел II**

2.1 Содержание образовательной работы с детьми .....	5
2.2 Учебно-тематическое планирование .....	5
2.3 Календарно-тематическое планирование .....	7
2.4 Система педагогической диагностики .....	17

### **Организационный раздел III**

3.1 Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов) (осенне-зимний период, весенне-летний, щадящий режим и др.).....	21
3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников .....	21
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	21

### **Приложение:**

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)... ..	22
---	----

## **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 более 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 более правильной. 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).**

- Программа спроектирована в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - Стандарт), федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) особенностями образовательной организации.
- ФОП ДО – утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25 ноября 2022г. Реализуется педагогическими работниками ДОО во всех помещениях и на территории детского сада, со всеми детьми ДОО. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный [стандарт](#) дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации “Об утверждении 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г. С изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 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 № 22;
- Положение о программах дополнительного образования ГБДОУ детского сада № 22 Невского района Санкт-Петербурга»;
- «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ ГБДОУ детского сада № 22 Невского района Санкт-Петербурга»;
- На основе программы: « Фитнес – Данс» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., игрового стретчинга Константиновой А. И., «Фитбол-гимнастика» Власенко Н.Э.

**Срок реализации рабочей программы – 2023 - 2024 учебный год (02 октября –16 мая).  
31 занятий (1 раза в неделю, 4 занятий в месяц).**

**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; 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 палками, мячами-хопперами 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.

## 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

№	Раздел учебной программы	Содержание программы	Кол-во часов
1	<b>Основы знаний и умений:</b> теоретические знания о важности формирования правильной осанки	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки	2

	и правильного свода стопы.	и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы	
2	<b>Подвижные игры:</b> 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Ходим в шляпах», «Чья лошадка быстрее», «Будь внимателен», «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.	В процессе занятий
3	Обучение правильному дыханию, <b>дыхательные упражнения</b>  Аутогенная тренировка, <b>релаксация</b>  <b>Самомассаж</b>	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Надуй шар сверху!», «Надуй шар снизу» «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. С мячами-ежиками, без предмета.	В процессе занятий

4	<b>Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.</b> комплексы упражнений игрового стретчинга для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника, на развитие силы мышц спины, для расслабления мышц и укрепления нервной системы. <b>Использование полосы препятствий для формирование правильной осанки(ползания) и укрепления мышц всего организма и силовых упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</b>	Ходьба с предметом на голове. Игровой стретчинг.  Различные виды ползания. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; ползание с упором на колени и ладони. Проползание под препятствия, ходьба по канату, переползание через скамейку... Упражнения на шведской стенке и на скамье: поднимание двух ног(веточка) на наклонной скамье, подтягивания на наклонной скамье, разгибание спины на скамье, отжимания, планка. Упражнения на матах, различные перекаты	14
---	---	---	----

6	Упражнения с гимнастическими палками на формирование правильной осанки и профилактика.	.Укрепляющие упражнения с гимнастическими палками, прокатывание палок, ходьба по палкам.	3
6	Фитбол-гимнастика	Упражнения с использованием фитбол-мяча на укрепление мышц, растяжку и расслабление.	9
6	Проведение контрольных мероприятий:тесты, медицинский контроль.	Мониторинг	4
7	Задания на дом	По усмотрению инструктора	
	<b>Итого:</b>		32

## 2.3 КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ОКТЯБРЬ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Оборудование, инвентарь
1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование.	Таблицы и карты диагностики, участие медсестры
2	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Фиксация правильной осанки, проверка осанки. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения при различных передвижениях. ОРУ без предмета. Упражнения в положении стоя (дереvence), лежа на животе (поочередное поднимание прямых ног вверх, крылышки), бревнышко(перекаты на спину и живот) и в положении стоя на четвереньках (кошечка) Самомассаж с мячиками-ежиками. Упражнения на укрепление стоп с мячиками-ежиками. Игры на профилактику плоскостопия (собери мячики (удержать мячики между стоп)). Восстановление дыхания и релаксация.	Мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка.
3	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Фиксация правильной осанки, проверка осанки. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения при различных передвижениях. ОРУ без предмета. Упражнения в положении стоя (дереvence), лежа на животе (поочередное поднимание прямых ног вверх, крылышки), бревнышко(перекаты на спину и живот) и в положении стоя на четвереньках (кошечка) Самомассаж с мячиками-ежиками. Упражнения на укрепление стоп с мячиками-ежиками Игры на профилактику плоскостопия «Передай ногами кубик по кругу», Восстановление дыхания и релаксация	Мешочки с песком, мячики-ежики, кубик,расслабляющая музыка.



<b>Занятие</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Задачи занятия</b>
4	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Ходьба на носках, руки вверх, пятках, руки крылышками. Самомассаж с мячиками-ежиками в движении. в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения в положении стоя (дерево), лежа на животе (поочередное поднятие прямых ног вверх, крылышки), бревнышко (перекаты на спину и живот) и в положении стоя на четвереньках (кошечка), стоя на коленях (листочка) Упражнения на массажных ковриках – укрепление мышц свода стопы. Упражнения с использованием скамьи (на укрепление мышечного корсета) Игры на формирование правильной осанки (шляпа). Самомассаж	Шведская стенка, массажные коврики, зеркало, расслабляющая музыка.

## НОЯБРЬ

<b>Занятие</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Задачи занятия</b>
5	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование мышечного ощущения способствующего расслаблению мышц.	Проверка осанки. Ходьба на носках, руки вверх, пятках, руки крылышками. ОРУ в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения в положении стоя (дерево), лежа на животе(поочередное поднятие прямых ног вверх, кобра, прогнись), бревнышко(перекаты на спину и живот) и в положении стоя на четвереньках (кошечка), стоя на коленях (листочка), Упражнения на массажных ковриках – укрепление мышц свода стопы. Упражнения с использованием скамьи (на укрепление мышечного корсета)  Игра на формирование правильной осанки (совушка). Самомассаж.	Шведская стенка, массажные коврики расслабляющая музыка

6	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Формирование мышечного ощущения способствующего расслаблению мышц.</p>	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения в движении, самомассаж в движении</p> <p>Упражнения в положении стоя (деревце), лежа на животе (одновременное поднятие прямых ног вверх, кобра, прогнись), лежа на спине (веточка), перекаты на спине (орешек), из стороны в сторону перекаты, сидя упражнение «гусеница», стоя на коленях (лисичка),</p> <p>Силовое упражнения: планка</p> <p>Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, кочек, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.</p> <p>Игра на формирование правильной осанки (совушка).</p> <p>Восстановление дыхания. Аутотернинг.</p>	<p>Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ограниченная поверхность, гимнастический мат.</p>
7	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Формирование мышечного ощущения способствующего расслаблению мышц.</p>	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения в движении, самомассаж в движении</p> <p>Упражнения в положении стоя (деревце), лежа на животе (одновременное поднятие прямых ног вверх, кобра, прогнись), лежа на спине (веточка), перекаты на спине (орешек), из стороны в сторону перекаты, сидя упражнение «гусеница», стоя на коленях (лисичка),</p> <p>Силовое упражнения: планка</p> <p>Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, кочек, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.</p> <p>Игра на профилактику от плоскостопия «Собери предметы»</p> <p>Восстановление дыхания. Аутотернинг.</p>	<p>Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ограниченная поверхность, гимнастический мат.</p>
8.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Овладение элементарными приёмами самомассажа. Развитие силы.</p>	<p>Проверка осанки.</p> <p>Упражнения в движении, самомассаж в движении</p> <p>Упражнения в положении стоя (деревце), лежа на животе (одновременное поднятие прямых ног вверх, кобра, прогнись), на спине (орешек), из стороны в сторону перекаты, сидя упражнение «гусеница», стоя на коленях (лисичка),</p> <p>Упражнения с использованием шведской стенки: поднятие ног на наклонной скамье, подтягивания. Отжимания.</p> <p>Игры для формирования правильной осанки, равновесия и профилактики плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>	<p>Шведская стенка, скамья, расслабляющая музыка.</p>

## ДЕКАБРЬ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
9	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Овладение элементарными приёмами самомассажа.	Проверка осанки. Упражнения в движении, самомассаж в движении Упражнения в положении стоя (деревце), лежа на животе (одновременное поднятие прямых ног вверх, кобра, прогнись), на спине (орешек), из стороны в сторону перекаты, сидя упражнение «гусеница», стоя на коленях (лисичка), Упражнения с использованием шведской стенки: поднятие ног на наклонной скамье, подтягивания. Отжимания. Игры для формирования правильной осанки, равновесия и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
10	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Знакомство с фитболом (хоппер), Техника безопасности при выполнении упражнений на мяче-хоппере. Обучение правильной посадке на фитболе. Упражнения с использованием фитболов. (пружинка, стульчик, качелька, падаем с качельки, звезда, падаем из положения лежа на спине на фитболе, аист на фитболе).  Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
11	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Обучение правильной посадке на фитболе. Упражнения с использованием фитболов (пружинка, стульчик, качелька, падаем с качельки, звезда, падаем из положения лежа на спине на фитболе, аист на фитболе).	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка

		Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
12	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

### ЯНВАРЬ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
13	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка
14	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. (Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка
15	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы с мячами-ежиками на гимнастических матах. Упражнения на пресс-скручивание в парах на матах. Обучение группировке перекатам на спине. Упражнения на укрепление мышц спины на матах. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические маты, расслабляющая музыка.

### ФЕВРАЛЬ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
---------	--------------	--------------------	----------------

16	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы с мячиками-ежиками и на гимнастических матах. Упражнения на пресс-скручивание в парах на матах. Обучение группировке перекатам на спине. Упражнение на укрепление мышц спины на матах. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические маты, расслабляющая музыка.
----	---	--	--

17	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование умения произвольно расслаблять и напрягать мышцы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» Упражнения на растяжку (корзинка, колечко, складочка, бабочка) Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
18	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование умения произвольно расслаблять и напрягать мышцы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» . Упражнения на растяжку (корзинка, колечко, складочка, бабочка) Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка
19	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Формирование умения произвольно расслаблять и напрягать мышцы.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» . Упражнения на растяжку (корзинка, колечко, складочка, бабочка, волчонок, птица) Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка

### МАРТ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
20	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота и расслабление мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте с использованием гантелей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
21	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота и расслабление мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте с использованием гантелей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики..
22	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры с фитболом. Релаксация	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка
23	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры с фитболом. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка

### АПРЕЛЬ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
24	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса..	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры с фитболом. Массаж с фитболом в парах.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
25	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Регуляция дыхания при выполнении	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

	упражнений, укрепление «мышечного корсета». Снижение мышечного тонуса	Игры с фитболом. Массаж с фитболом в парах. Релаксация	
26	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения в движении под музыку в движении (на носках, пятках, перекаты, подскоки, бег. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стоп с ежиками. Упражнения с использованием скамейки и шведской стенки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, шведская стенка, расслабляющая музыка.
27	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения в движении под музыку в движении (на носках, пятках, внешней стороны стопы, ходьба по массажным дорожкам. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стоп с ежиками. Упражнения с использованием скамейки и шведской стенки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, шведская стенка, расслабляющая музыка.

### МАЙ

Занятие	Тема занятия	Содержание занятия	Задачи занятия
28	Диагностика детей. Подготовка к открытому занятию	Диагностика осанки, свода стоп. К открытому занятию. Повтор изученного. Упражнения с мячиками-ежиками в движении.	Мячики-ежики, фитболы, расслабляющая музыка.

		Упражнения на фитболе. (Стоя – поднять мяч наклон в стороны, сидя на фитболе – пружинка, круговые дв-ия тазом, наклоны прямым ногам., лежа на фитболе – крокодильчик, отжимание, отдыхаем; лежа на фитболе на спине -упражнение на пресс-скручивание, мостик или рыбка, лежа на полу с фитболом. Игры на фитболе. Аутотренинг, релаксация.	
29	Диагностика детей. Подготовка к открытому занятию	Диагностика мышечной силы. К открытому занятию подготовка.	Мячики-ежики, фитболы, расслабляющая музыка.
31	Диагностика детей. Подготовка к открытому занятию.	Диагностика растяжки. К открытому занятию подготовка.	Мячики-ежики, фитболы, расслабляющая музыка.
32	Открытое занятие.	Открытое занятие	Мячики-ежики, фитболы, расслабляющая музыка.



## **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 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 мышц живота</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, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</b>	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 (подвижность позвоночника назад)</b>	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 (подвижность позвоночника вправо, влево)</b>	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	Эмоциональность	Творческие проявления	Внимание	Пластичность, гибкость	Координация движений	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.

### Организационный раздел рабочей программы III

#### 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 № 41.

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 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год.

#### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Образовательная область	Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы
		Содержание
Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Радуга здоровья»	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><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> <b>Нестандартное оборудование:</b> платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики Ленточки, платочки, султанчики Напольный материал для ориентирования в пространстве.

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. Власенко Н.Е. «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»
5. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» Волгоград Учитель 2016.
6. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва 2005
7. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» ТЦ Сфера 2002
8. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» ТЦ Сфера 2002
9. Т.А. Гусева, Т.О. Иванова «Технология реализации метода проектов в области физической культуры дошкольников» СПбГПУ 2012
10. Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2013
11. Е.Р. Железнова «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2017
12. 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
13. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» М. «ВАКО» 2008
14. А.И. Константинова «Игровой стретчинг» СПб 1993
15. О.М. Литвинова, С.В. Лесина «Оздоровительная гимнастика» Волгоград «Учитель» 2016.
16. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников» М. «Аркти» 1999
17. Н.Б. Муллаева «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Издательство «Детство-Пресс» 2006
18. Т.С. Овчинникова «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» СПб «КАРО» 2006
19. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-Данс» СПб «Детство- Пресс» 2014
20. М.И. Чистякова «Психогимнастика» М. «Просвещение» 1990
21. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду» М. «Просвещение» 2000
22. В.А. Шишкина, М.В. Мащенко «Какая физкультура нужна дошкольнику» М. «Просвещение» 1998
32. Д.Б. Юматова «Культура здоровья дошкольника» СПб «Детство - Пресс» 2017

