

Администрация городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка – детский сад №111

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 26.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно – спортивной направленности
«Крепыши»

возраст обучающихся – 3 – 4 года
срок освоения программы – 9 месяцев

Автор - составитель:
Педагог дополнительного образования
Жижина Мария Егоровна

г. Калининград, 2022 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» имеет физкультурно - спортивную направленность

Актуальность программы

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

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

Отличительная особенностью данной программы

Программа построена в соответствии с требованиями. Особый акцент в программе сделан на распределение программного материала с использованием образовательной среды ДОУ и интеграции разных видов детской деятельности: чтение художественной литературы, игра, наблюдение ,в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и формирование правильной осанки, свода стопы и голени детей, а также двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации образовательного процесса.

Адресат программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 3 – 4 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 111.

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 академических часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей). Рекомендуемый состав группы - 3 человека, допустимый - 15 человек. Формы организации деятельности на занятиях: групповая, индивидуальная, в парах. В ходе реализации программы предусматривается совместная деятельность взрослого и детей в процессе занятий, игры, общение, самостоятельная деятельность, которую

организует взрослый, сопровождает и поддерживает. Основной формой работы по данной программе являются занятия, которые делятся на теоретическую и практическую части, а также занятия – праздники, занятия-викторины, занятия – квесты.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия исчисляется академическим часом, для детей 3-4 лет составляет не более 15 минут.

Педагогическая целесообразность

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

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

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

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

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- Создать условия для получения детьми знаний о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте;
- Дать возможность применять на практике полученные знания о здоровом образе жизни;
- Сформировать у детей потребность в правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- Способствовать развитию двигательных способностей детей (функции равновесия, координации движений);
- Продолжать развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

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

Оздоровительные

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Принципы отбора содержания:

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

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

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

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

Основные методы

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами),

направленные на развитие необходимых двигательных качеств при 8 условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

8. Метод моделирования состязательных ситуаций на тренировке.

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

Принципы отбора содержания

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дети 3 - 4 лет будут:

- 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. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);

- Должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы;
- Проверять осанку у стены, у зеркала;
- Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- Ходить: на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове;
- Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять 7 упражнения для развития гибкости;
- Выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.
- Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.
- Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Уровня физического развития :

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

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

Тестирование. Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в октябре, перед началом цикла занятий и в конце мая – после прохождения программы. Тестирование осанки: Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

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

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища		
Определение	статической	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги

работоспособности мышц спины	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 к
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад.

Медицинский контроль

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

Диагностирование осанки

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

1. 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.

2. 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.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Исследование физического развития и здоровья детей.	4	1	3	Проведение диагностики, тестирование
2.	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия

	и нарушения осанки.				
3.	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
4.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
5.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
6.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растижка. Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
7.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
8.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
9.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия

	.для расслабления мышц				
10.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
11.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
12.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
13.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
14.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
15.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
16.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
17.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия

	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц				
18.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
19.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
20.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
21.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
22.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
23.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
24.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
25.	Формирование правильной	2		2	Выполнение упражнений,

	осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц				заданий, рефлексия
26.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
27.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
28.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
29.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
30.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Выполнение упражнений, заданий, рефлексия
31.	Исследование физического развития и здоровья детей.	2	1	1	Проведение диагностики, тестирование
Итого		64	2	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
9 месяцев обучения (64 часа, 2 часа в неделю)

№ п /п	Тема занятия	Содержание
1.	Исследование	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища,

	физического развития и здоровья детей.	определение подвижности позвоночника
2.	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: соткрытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа;</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) упражнения у гимнастической стенки;</p> <p>Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация</p>
3.	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
4.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>2) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
5.	Формирование	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением

	правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:
6.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Раствяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:
7.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; 2релаксация.
8.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами;

		<p>4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация</p>
9.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя;</p>
10.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп деревянным валиком; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»;</p>
11.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Обезьянки»; релаксация</p>
12.	Формирование	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением

	<p>правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа;</p> <p>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация</p>
13.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>4) лазание по гимнастической стенке</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам.</p>
14.	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове;</p> <p>6) упражнение «Встань правильно»</p>

		Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
15.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) Упражнение «Встань правильно»</p> <p>5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>6) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.</p>
16.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корректирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»;</p>
17	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p>

		<p>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
18	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
19	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
20	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисицы», «кабанчики», в полуприсядь. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа;</p>

	Упражнения для расслабления мышц.	3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация
21	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
22	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
23	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:

	«мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация
24	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев) 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
25	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
26	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

	корсета». Упражнения для расслабления мышц	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ;</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»;</p> <p>5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра</p>
27	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) ползание по-медвежьи по доске;</p> <p>5) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
28	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>4) массаж стоп массажерами</p> <p>5) ходьба по обручу</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
29	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p>

	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; 6) ползание по-медвежьи по доске; Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»
30	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Водная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.
31	Исследование физического развития и здоровья детей.	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища, определение подвижности позвоночника

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Крепыш»
1	Начало учебного года	01 октября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю, 8 занятий в месяц
5	Количество занятий обучения	72 занятия
6	Количество часов всего	72 часа
7	Окончание учебного года	30 июня
8	Период реализации программы	01.10.2022 - 30.06.2023

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Крепыши» обеспечивается за счет:

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

Кадровое обеспечение реализации программы

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

Материально-технические условия реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение:

- демонстрационный комплекс, включающий в себя: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер;

- принтер черно-белый и цветной;
- шкаф для хранения спортивного инвентаря, игрового материала;
- бумага офисная белая и цветная;
- маты;
- различные детские тренажеры и др.
- шведская стенка
- лестница
- наклонная доска
- канат
- маты гимнастические
- скамья гимнастическая
- доска ребристая
- ребристые коврики

Инвентарь:

- скакалки
- обручи

- кегли
- гимнастические палки
- мячи – большие
- средние
- маленькие
- гантели

Нестандартное оборудование:

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

Методическое обеспечение программы

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

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

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

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

- Наглядный метод: показ.

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

Для эффективной реализации программы используются современные образовательные технологии:

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

Применяются следующие формы контроля:

Методы педагогического мониторинга:

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

Формы педагогического мониторинга:

- собеседования;
- диагностика.

Информационное обеспечение реализации программы

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет- порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблейей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Литература для педагогов:

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

8. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.