

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА РАЗВИТИЯ № 24»**

Принята на заседании  
методического совета  
«28» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор Н.Н.Кривошеева  
Приказ № 474 от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Корректирующая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Автор: Билецкая Екатерина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2024

## Пояснительная записка

При воспитании детей родители подавляющую часть времени затрачивают на то, чтобы вкусно накормить и красиво одеть своих чад. Какая -то часть уходит на интеллектуальное развитие-очень модные развивающие и музыкальные школы. Некоторые родители пытаются приобщать своих детей к спортивным секциям и танцам. Но немногие уделяют время осанке и ногам детей. Считается, что осанка формируется сама собой, так же, как и стопы. А в школе обо всем позаботятся и все проконтролируют учителя. Такое мнение в корне неверно. Формированием осанки детей должны заниматься не только воспитатели и учителя. Это следует делать родителям, причём с самого рождения малыша. Вспомним несколько картинок из жизни. Ребенок только родился, а его уже норовят уложить на подушку. Малыш едва держит голову, а его уже пытаются усадить. Мало того, на прогулке его сажают в коляску с мягкими сиденьями и спинкой, где он провисает, скрючившись, как в гамаке, и раскачиваясь при каждом движении коляски. Карапуз еле научился ползать, а его уже заставляют стоять и ходить. А как часто из детской кроватки перекаладывают на старый диван или кресло-кровать из-за того, что родился второй ребенок? А у скольких малышей нет своего стула, подходящего по росту, и они свои первые рисунки делают либо на полу, причудливо изогнувшись, либо сидят на обычной табуретке за столом для взрослых, еле доставая до него подбородком? А скольким малышам приходится ходить в обуви, доставшейся по наследству старших братьев или чужих детей, со стоптанными каблуками и выношенными стелькам? А вспомним ли мы, в какой позе наши дети сидят за обеденным столом или выполняют домашние задания? Наверняка многие любят есть, сидя на диване возле телевизора. А уроки делают на кровати, умудряясь там и писать, и читать. А можем ли мы ответить, сколько времени наш ребенок сидит за компьютером? Закрутившись в бытовых проблемах, стараясь успеть сделать все на работе и

дома, порой мы забываем о самом главном- о здоровье наших детей. А ведь проблему всегда легче предупредить, чем решить. Об осанке ребенка мы вспоминаем только тогда, когда при очередном медицинском осмотре в саду или школе ему ставят диагноз «нарушение осанки», «плоскостопие». И мы начинаем винить всех вокруг, сад, школу, боясь себе признаться в том, что во многом виноваты сами.

К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги недооценивают их. Приобретенное искривление позвоночника начинает проявляться у детей раннего возраста – у 2,1% детей, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка, а у школьников уже составляет 67%. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегетососудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению.

### **Характеристика**

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

Не существует лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

Важно помнить, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, поэтому дошкольное воспитание не может

оставить без внимания такую угрожающую статистику, дошкольное детство должно быть пронизано заботой о физическом здоровье и о психологическом благополучии подрастающего поколения.

Поэтому целесообразно введение кружка «корректирующая гимнастика» в дошкольные учреждения преподавателя физкультуры, который будет проводить дополнительные занятия, направленные на физиологическую коррекцию у детей с нарушением осанки, с низкой двигательной активностью, с ослабленным здоровьем, часто болеющих детей и др.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей для укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Корректирующая (с лат. *Corrigo* выпрямлять, исправлять) гимнастика – это комплекс упражнений, которые способствуют устранению деформаций опорно-двигательного аппарата, подразделяются на симметричные, асимметричные и деторсионные. В занятиях оздоровительной корректирующей гимнастикой используются в основном симметричные корректирующие упражнения, так как они воздействуют на мышцы дифференцированно, то есть растянутые мышцы, ослабленные – укрепляют, спастичные – растягивают, расслабляют, кроме того детям дошкольного возраста легче выполнить симметричные упражнения.

Программа дополнительного образования «Корректирующая гимнастика» охватывает возрастные категории 4-5 и 5-6 лет. Корректирующая гимнастика в основном из специальных упражнений, подвижных игр, простых упражнений, корректирующих игр, самомассажа, дыхательных упражнений, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол-мяч, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота.

Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

В корригирующей гимнастике нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по корригирующей гимнастике все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Подобные занятия имеют корригирующую и общеоздоровительную направленность и решают конкретную проблему (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского

автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

### **Требования к квалификации педагога дополнительного образования**

Высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

**Уровень программы:** стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в правильном физиологическом и физическом развитии. Программа, направлена на профилактику нарушений и укрепление опорно-двигательного аппарата(ОДА), развитие физических способностей детей: развитие двигательных способностей (равновесие, координация движений), развитие мышц туловища, ног, стоп, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, внутренних органов, сердца, дыхательных мышц.

**Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны здоровые, творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм

ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — корригирующая гимнастика, ритмическая гимнастика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата(ОДА) оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### **Новизна программы.**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, методов самомассажа, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, игр для профилактики и коррекции плоскостопия, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы. Основными средствами являются:

1. различные виды бега и ходьбы;
2. разнообразные упражнения корригирующего характера с предметами и без них; выработка навыка правильной осанки у стены, с подниманием рук вверх, вниз и вдоль стены;
3. контроль осанки у стены;
4. исходные позиции упражнений стоя, лежа, на четвереньках;
5. упражнения с использованием груза до 0,5 кг для укрепления различных групп мышц на растяжение и укрепление позвоночника;
6. упражнения с использованием стандартного и нестандартного оборудования для профилактики и коррекции плоскостопия; самомассаж стоп;
7. беседы (валеологическое образование, формирование навыков ЗОЖ) ;
8. комплексы ОРУ с предметами, без предметов, с использованием специальных корригирующих упражнений;
9. комплексы ОРУ на фитболах;
10. комплексы дыхательной гимнастики;
11. музыкально-ритмические упражнения;  
гимнастика (формирование двигательных умений и навыков, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы, развитие психофизических качеств (гибкости, силы, выносливости);
12. упражнения по релаксации организма;
13. игротерапия.



**Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеолого- психологической задач.

**Задачи программы:**

1. Оздоровительная:

- содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

2. Образовательная:

- обучить основам корригирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями
- обучить видам дыхательных упражнений;
- увеличить жизненную ёмкость легких
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

3. Воспитательная:

- формировать физические и морально-волевые качества личности.

4. Коррекционная:

- укрепить мышечный корсет;
- увеличить силовую выносливость мышц;
- замедлить процесс прогрессирования заболевания;
- стабилизировать искривления позвоночника;
- исправить недостатки физического развития посредством коррекционного и специального упражнения.

5. Валеолого-психологическая:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- создать благоприятные условия для оздоровления организма;

- развить волевые качества
- создать благоприятный психоэмоциональный фон.

**Адресат программы:** программа предназначена для воспитанников 4-6 лет.

**Условия реализации программы:** в группу зачисляются воспитанники дошкольных образовательных учреждений от 4 лет до 6 лет, желающие заниматься в кружке «Корригирующая гимнастика». Зачисление осуществляется на основании договора с родителями (законными представителями) и на основании медицинского допуска. Очная форма работы.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 6 месяцев (48 часов).

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Количество часов в соответствии с учебным планом по дополнительным общеразвивающим программам объемом в – 8 часов средний возраст; 8 часов старший возраст; (количество часов за 1 модуль – 4 часа средний возраст; 4 часов старший возраст; количество часов за 2 модуль – 4 часа средний возраст; 4 часов старший возраст)

**Формы занятий.** Форма организации занятия - групповая. Занятия кружка «Корригирующая гимнастика» проводятся с количеством детей не более 8-10 человек, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей ребёнка и уровня здоровья.

**Планируемые результаты освоение программы:**

Занятия в кружке «корригирующая гимнастика» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, вырабатывает навык правильной осанки и походки, будет способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья. У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата произойдет коррекция или стабилизация патологического, или предпатологического процесса;

## **Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности:**

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного и итогового контроля.

Выводы об эффективности работы кружка дополнительного образования «Корригирующая гимнастика» можно сделать на основании контроля физического воспитания ребенка. Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей дающих объективную информацию о динамике физических параметров. Контроль физической подготовленности позволит нам выявить уровень усвоения и выполнения программы.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

1. степень овладения ребенком базовыми двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, ОРУ, прыжки, лазание);
2. развитие физических качеств (гибкость, равновесие, координация движения, силовая выносливость, сила.);
3. Уровень заболеваемости ребёнка в течение года.

**1. Двигательные умения и навыки** оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

### **Ходьба:**

- правильное положение тела головы, и плеч;
- согласованные движения рук и ног, в сторону назад;
- наличие переката, постановка ноги с носка на пятку;
- сохранение направления.

### **Бег:**

- перекрёстная координация движения рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы; - продолжительность фазы полёта;

- завершенность отталкивания ногой.

### **Прыжки на месте на двух ногах:**

- правильное и.п., и.п.- полуприседе, руки свободны;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками
- приземление на полусогнутые ноги, на носки.

### **ОРУ:**

- правильное исходное положение, с соблюдением осанки
- правильное выполнение упражнения;
- согласованность рук, ног и корпуса.
- ритмичность выполнения упражнения.

### **Лазание по гимнастической стенке переменным шагом:**

- перекрёстная координация движения рук и ног;
- одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
- прямое положение корпуса и головы;
- ритмичность движения.

## **2.Физические качества:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

### Тест на определение гибкости.

И.п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

**Задание:** наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки. Предварительно выполняются три медленных наклона, четвёртый наклон зачетный.

## Оценка результатов тестирования в наклоне вперёд (см)

(По О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой)

### Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	0 и меньше	0-2	1-5	6-8	8 и больше
5	1 и меньше	1-2	2-6	7-9	9 и больше
6	1 и меньше	1-2	3-7	9-10	10 и больше

### Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	0 и меньше	0-2	3-7	8-10	10 и больше
5	1 и меньше	1-3	4-8	9-11	11 и больше
6	2 и меньше	2-4	5-9	10-13	13 и больше

*Выносливость* - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест на определение силовой выносливости, при подъёме туловища из положения лежа на спине.

И.п. – лёжа на спине, на гимнастическом мате, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребёнок начинает подниматься, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор слегка придерживает колени ребёнка.

**Задание:** поднять туловище, как можно больше раз.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме туловища не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

### Оценка результатов тестирования в сгибании туловища (количество раз)

#### Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	2	2-5	6-14	15-18	18 и больше
5	3	3-6	7-16	17-20	20 и больше
6	6	6-8	9-19	20-22	22 и больше

#### Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	1	1-3	4-10	11-14	10 и больше
5	2	2-4	5-13	14-16	11 и больше
6	6	6-8	9-17	18-20	13 и больше

Тест на определение силовой выносливости, при разгибании туловища.

И.п. – лёжа на животе, на гимнастическом мате, скрестив руки за головой. По команде «Начали!» ребёнок начинает поднимать голову, приподнимает плечи и грудь, руки за головой и вновь возвращается в и.п. Инструктор, слегка придерживает пятки ребёнка.

**Задание:** поднять туловище, как можно больше раз.

**Оценка результатов тестирования в разгибании туловища  
(количество раз)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	5	5-7	8-10	11-13	13 и выше
5	8	8-10	11-13	14-16	16 и выше
6	11	11-13	14-16	17-20	20 и выше

Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	6			12-15	15 и выше
5	9	10-11	12-14	15-17	17 и выше
6	12	13-14	18-22	18-20	20 и выше

Равновесие - обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы.

Тест на определение функции равновесия:

для детей 4 лет. И.п.- пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

**Задание:** Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус (не выполнение задания) для детей 5-6 лет. По команде «можно» ребёнок становится на левую (правую) ногу, правую (левую) сгибает в коленном суставе, и ставит ее на опорную ногу, чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

**Задание:** Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка

**Оценка результатов тестирования в упражнении на равновесие (с) (По Ю.Н. Вавилову)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	< 1	1-2	3-5	6-8	7 и выше



5	< 1	1-2	3-10	11-12	12 и выше
6	< 2	2-3	4-12	13-14	14 и выше

### Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	< 1	1-2	0-6	7-8	8 и выше
5	< 2	2-3	4-10	11-13	13 и выше
6	< 3	3-4	5-11	12-14	14 и выше

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Следует отметить что бросание набивного мяча требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

#### Тест на определение силы в броске набивного мяча массой 1 кг.

И.п. – одна нога впереди у контрольной линии, другая сзади. (Или и.п.- ноги на ширине плеч у контрольной линии). Ребёнок берет мяч и бросает его как можно дальше, двумя руками из-за головы.

**Задание:** Бросить мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делается два броска подряд, фиксируется лучший результат.

#### **Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)**

**(Г. Юрко)**

Пол	4	5	6
Мальчики	117-185	187-270	221-303

Девочки	97-178	138-221	156-256
---------	--------	---------	---------

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

#### Тесты на определение координации движения

Тест в сагиттальной плоскости: Ребёнок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

Тест в вертикальной плоскости: Ребёнок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

Тест в горизонтальной плоскости: Ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

Далее инструктор оценивает координацию движений:

- одновременное правильное выполнение – 3 балла
- не одновременное, но правильное выполненное движение – 2 балла
- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов -1 балл.

### **3. Уровень заболеваемости в течении года**

#### *Темпы прироста физических качеств*

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

#### **Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 (V_2 - V_1) \frac{1}{2} (V_1 + V_2),$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень

**Оценка темпов прироста физических качеств  
детей дошкольного возраста**

<b>Темп прироста, %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Час</b>	<b>Месяц проведения занятий</b>						
			<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
1	Вводное занятие	1	1						
2	1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку 2.Обучение правильному выполнению для формирования осанки и свода стопы. 3.Обучение массажу рук и стоп мячам и массажерами. 4.Формирование навыка носового дыхания; глубокого вдоха.	15	4	2	1	3	3	2	
3.	1.Совершенствование навыка правильной осанки. 2.Выработка стереотипа правильной походки. 3.Развитие подвижности	15	2	3	3	2	3	2	

	позвоночника.							
	4.Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет и свод стопы с применением гимнастического оборудования							
	5.Улучшение глубины и ритма дыхания							
4.	1.Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса, с применением набивных мячей 0.5 кг, наклонных досок	16	3	2	3	3	2	3
	2.Развитие общей выносливости							
	3.Совершенствование достигнутых навыков правильной осанки							
	4.Закрепление стереотипа правильной походки							
	5.Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, тренировка навыков носового дыхания							
5.	Обобщающее занятие	1						1
<b>Итого</b>		<b>48 часов</b>						

### Календарный учебный график

№ п/п	число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I.Вводное занятие</b>							
1	01.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Мы здоровыми растем!»	Спортивный зал	Беседа
<b>Модуль 1«Растем здоровыми»</b>							
2	03.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Наблюдение
3	08.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Подвижная игра
4	10.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Наблюдение
5	15.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Подвижная игра

6	17.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
7	22.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Наблюдение
8	24.10	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Наблюдение
9	05.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Подвижная игра
10	07.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Наблюдение
11	12.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы массаж!»	Спортивный зал	Подвижная игра
12	14.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы массаж!»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
13	19.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы массаж!»	Спортивный зал	Игра
14	21.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы массаж!»	Спортивный зал	Творческая работа
15	26.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы массаж!»	Спортивный зал	Подвижная игра
16	28.11	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Игра
17	03.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Игра
18	05.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Самостоятельная работа

19	10.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Игра
20	12.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Творческая работа
21	17.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Моя осанка»	Спортивный зал	Подвижная игра
22	19.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Здоровье стоп»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
23	24.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы играть!»	Спортивный зал	Творческая работа
24	26.12	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Очень любим мы играть!»	Спортивный зал	Творческая работа
Модуль 2 «Всегда вперед!»							
1.	04.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Как красиво я хожу!»	Спортивный зал	Наблюдение
2.	06.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Как красиво я хожу!»»	Спортивный зал	Творческая работа
3.	11.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Как красиво я хожу!»»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
4.	13.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Как красиво я хожу!»»	Спортивный зал	Подвижная игра
5.	18.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Творческая работа
6.	20.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Самостоятельная работа

7.	25.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Творческая работа
8	27.02	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Творческая работа
9	04.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Подвижная игра
10	06.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Творческая работа
11	11.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Подвижная игра
12	13.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Нужно тело укреплять»	Спортивный зал	Творческая работа
13	20.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Подвижная игра
14	25.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Творческая работа
15	27.03	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Подвижная игра
16	01.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Творческая работа
17	03.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«Если правильно дышать, самым крепким можно стать»	Спортивный зал	Подвижная игра

18	08.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«А сейчас вам покажу, как красиво я хожу»	Спортивный зал	Творческая работа
19	10.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«А сейчас вам покажу, как красиво я хожу»	Спортивный зал	Подвижная игра
20	15.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«А сейчас вам покажу, как красиво я хожу»	Спортивный зал	Творческая работа
21	17.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«А сейчас вам покажу, как красиво я хожу»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
22	22.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	«А сейчас вам покажу, как красиво я хожу»	Спортивный зал	Самостоятельная работа
<b>III. Аттестация</b>							
23	24.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	Мониторинг	Спортивный зал	Практическое задание
<b>IV. Итоговое занятие</b>							
24	26.04	Вт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup> Чт. 15. <sup>45</sup> -16. <sup>10</sup>	групповая	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Контрольное выступление

## Содержание

### Модуль 1 «Растем здоровыми» (младший дошкольный возраст)

Тема №1 (Вводное занятие) Привлекать интерес детей к занятиям корригирующей гимнастикой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; Игровая деятельность.

Тема №2 Профилактика нарушений осанки: ходьба (по прямой). Ходьба руки на пояс на носках, на пятках. (по кругу). Бег на носках; Комплекс корригирующей оздоровительной гимнастики для детей средней группы для коррекции и профилактики нарушений осанки с мячом; Массаж носа «Улитки»

Тема №3 Комплекс упражнений при нарушении осанки; Ходьба и ее разновидности. Контроль осанки; дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Самовар».



Тема №4 Комплекс упражнений для профилактики сутулости; Контроль осанки; Дыхательное упражнение «Гудок», «Лягушонок», «Мельница». Игровое упражнение «Рыбка»

Тема №5 Комплекс упражнений при нарушении осанки с мячами; Разновидности ходьбы по тропе здоровья; Диафрагмальное дыхание; Массаж ног «Капуста»; подвижная игра «Великаны, гномы»

Тема №6 Ходьба и ее разновидности; Комплекс упражнений на растягивание мышц верхней части груди и увеличения подвижности плечевых суставов; дыхательные упражнения «погреемся», «будильник», «песок», «насос» ; упражнение на релаксацию «дерево»

Тема №7 Профилактика плоскостопия; ходьба и ее разновидности; контроль осанки; разновидности ходьбы по тропе здоровья; игровая деятельность.

Тема №8 Профилактика плоскостопия; игровые упражнения для ног «Лыжник», «Перешагни через ручеек», «Хлопок под коленом», «Утиная ходьба».; корригирующие упражнения; Массаж ног; Дыхательные упражнения.

Тема №9 Ходьба и ее разновидности; Комплекс специальных упражнений; корригирующие упражнения; равновесие «ласточка»; дыхательная гимнастика. Игровые упражнения «Рычание», «Мельница», «Сердитый ежик», релаксация с использованием музыки «звук дождя».

Тема №10 Ходьба и ее разновидности с мячами; комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой. Контроль походки; массаж стоп; игровая деятельность.

Тема №11 Ходьба с выполнением специальных упражнений с гимнастической палкой; Контроль походки; Игровые упражнения для профилактики плоскостопия «Журавль на болоте», «Хлопки под коленом», «Перешагни через ручеек», «Утиная ходьба»; Дыхательные упражнения «Погреемся», «Скрещивание рук», «Гармошка». Игровое упражнение «Пингвины» - теннисными мячами. Релаксация.

Тема №12 Комплекс оздоровительной гимнастики для профилактики и коррекций нарушения осанки с гантелями. Равновесие «Ласточка»; Дыхательная гимнастика; Игровое дыхательное упражнение «Паровоз». Ходьба 1 минута без задания.

Тема №13 Ходьба и ее разновидности; профилактика плоскостопия; комплекс специальных упражнений с платочками; равновесие «приседания, руки за голову»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей», «Ветер

качает деревья», «Лодочка»; подвижная игра «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».

Тема №14 Ходьба и ее разновидности; комплекс упражнений для развития грудной клетки; стретчинг; игровая деятельность.

Тема №15 Ходьба и ее разновидности; комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса; комплекс специальных упражнений для укрепления мышц стоп. Игровая деятельность.

Тема №16 Ходьба и ее разновидности; комплекс упражнений для укрепления мышц ягодиц и задней поверхности бедер; комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки. Игровая деятельность.

Тема №17 Бег и его разновидности (для укрепления стоп); Контроль походки; комплекс упражнений для укрепления мышц спины; дыхательная гимнастика. Игровые упражнения «Рычание», «Мельница», «Сердитый ежик», релаксация с использованием музыки «звук дождя».

Тема №18 Бег и его разновидности (для укрепления стоп); контроль осанки; комплекс упражнений для укрепления мышц спины; дыхательная гимнастика. Релаксация по музыкальное сопровождение (шум моря)

Тема №19 Ходьба и ее разновидности; Комплекс специальных упражнений; корректирующие упражнения; равновесие «ласточка»; дыхательная гимнастика. Игровые упражнения «Рычание», «Мельница», «Сердитый ежик», релаксация с использованием музыки «звук дождя».

Тема №20 Ходьба и ее разновидности с мячами; комплекс корректирующих упражнений с гимнастической палкой. Контроль походки; массаж стоп; игровая деятельность.

Тема №21 Комплекс упражнений при нарушении осанки с мячами; Разновидности ходьбы по тропе здоровья; Диафрагмальное дыхание; Массаж ног «Капуста»; подвижная игра «Великаны, гномы»

Тема №22 Ходьба и ее разновидности; Комплекс упражнений на растягивание мышц верхней части груди и увеличения подвижности плечевых суставов; дыхательные упражнения «погреемся», «будильник», «песок», «насос»; упражнение на релаксацию «дерево»

Тема №23 Профилактика нарушений осанки: ходьба (по прямой). Ходьба руки на пояс на носках, на пятках. (по кругу). Бег на носках; Комплекс корректирующей оздоровительной гимнастики для детей средней группы для коррекции и профилактики нарушений осанки с мячом; Массаж носа «Улитки»

Тема №24 Ходьба и ее разновидности; комплекс упражнений для развития грудной клетки; стретчинг; игровая деятельность.

## **Модуль 2 «Быстрее, выше, сильнее»**

Тема№1 Ходьба и ее разновидности; профилактика плоскостопия; комплекс специальных упражнений с платочками; равновесие «приседания, руки за голову»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей», «Ветер качает деревья», «Лодочка»; подвижная игра «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».

Тема№2 Бег и его разновидности; стретчинг; Комплекс упражнений на растягивание мышц верхней части груди и увеличения подвижности плечевых суставов; дыхательные упражнения «погреемся», «будильник», «песок», «насос»; упражнение на релаксацию «дерево»

Тема№3 Ходьба и ее разновидности; комплекс упражнений для развития и укрепления мышц верхней части грудной клетки; массаж стоп «Молоточки»; Дыхательные упражнения: «Цветок раскрывается», «Здравствуй, солнышко», «Хлопушка». Подвижная игра: «Перешагни и не задень», перешагивать через предметы, расставленные по залу (кегли, мячи...).

Тема№4 Разновидности ходьбы по тропе здоровья. Контроль осанки. Комплекс специальных упражнений для укрепления мышц стоп на степ-платформе; массаж ног «Капуста»; дыхательная йога: «Язык трубкой», «Кошка». Игровое упражнение «Ходячий стол».

Тема№5 Игровые упражнения для ног, для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений при нарушении осанки с мячами; Разновидности ходьбы по тропе здоровья; Диафрагмальное дыхание; Массаж ног «Капуста»; подвижная игра «Великаны, гномы»

Тема№6 Комплекс упражнений на фитболах под сопровождение музыки. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Релаксация.

Тема№7 Ходьба и ее разновидности; профилактика плоскостопия; комплекс специальных упражнений с платочками; равновесие «приседания, руки за голову»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей», «Ветер качает деревья», «Лодочка»; подвижная игра «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».

Тема№8 Ходьба и ее разновидности с мячами; комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой. Контроль походки; массаж стоп; игровая деятельность. Массаж спины «Комары»

Тема№9 Комплекс упражнений при нарушении осанки с мячами; Разновидности ходьбы по тропе здоровья; Диафрагмальное дыхание; Массаж ног «Капуста»; подвижная игра «Великаны, гномы»

Тема№10 Комплекс упражнений на фитболах под сопровождение музыки. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Релаксация.

Тема№11 Бег и его разновидности; стретчинг; Комплекс упражнений на растягивание мышц верхней части груди и увеличения подвижности плечевых суставов; дыхательные упражнения «погреемся», «будильник», «песок», «насос»; упражнение на релаксацию «дерево»

Тема№12. Ходьба и ее разновидности с мячами; комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой. Контроль походки; массаж стоп; игровая деятельность.

Тема №13 Игровые упражнения для ног, для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений при нарушении осанки с мячами; Разновидности ходьбы по тропе здоровья; Диафрагмальное дыхание; Массаж ног «Капуста»; подвижная игра «Великаны, гномы»

Тема№1411 Ходьба с выполнением специальных упражнений с гимнастической палкой; Контроль походки; Игровые упражнения для профилактики плоскостопия «Журавль на болоте», «Хлопки под коленом», «Перешагни через ручеек», «Утиная ходьба»; Дыхательные упражнения «Погреемся», «Скрещивание рук», «Гармошка». Игровое упражнение «Пингвины» - теннисными мячами. Релаксация.

Тема№15 Комплекс упражнений на фитболах под сопровождение музыки. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Релаксация.

Тема№16 Ходьба и ее разновидности; профилактика плоскостопия; комплекс специальных упражнений с платочками; равновесие «приседания, руки за голову»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей», «Ветер качает деревья», «Лодочка»; подвижная игра «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».

Тема№17 Бег и его разновидности (для укрепления стоп); Контроль походки; комплекс упражнений для укрепления мышц спины; дыхательная гимнастика. Игровые упражнения «Рычание», «Мельница», «Сердитый ежик», релаксация с использованием музыки «звук дождя».

Тема№18 Комплекс упражнения при нарушении осанки; Ходьба и ее разновидности. Контроль осанки; дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Самовар».

Тема№19 Бег и его разновидности; стретчинг; Комплекс упражнений на растягивание мышц верхней части груди и увеличения подвижности плечевых суставов; дыхательные упражнения «погреемся», «будильник», «песок», «насос»; упражнение на релаксацию «дерево»

Тема№20 Комплекс упражнений на фитболах под сопровождение музыки. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Релаксация.

Тема№21 Ходьба и ее разновидности; профилактика плоскостопия; комплекс специальных упражнений с платочками; равновесие «приседания, руки за голову»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей», «Ветер качает деревья», «Лодочка»; подвижная игра «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».

Тема№22 фитболах под сопровождение музыки. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Релаксация.

Тема№23(мониторинг)

Тема№24(итоговое занятие) Определить творческие способности детей в видах двигательной деятельности; Контрольное выступление.

## **Раздел «Воспитание»**

### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

— Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;

- формирование и развитие личностного отношения детей к техническому творчеству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в объединении;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе:

- воспитание интереса к технической деятельности, истории техники в России и мире, к достижениям российской и мировой технической мысли;
- понимание значения техники в жизни российского общества;
- интерес к личностям конструкторов, организаторов производства;
- формирование ценностей авторства и участия в техническом творчестве; навыков определения достоверности и этики технических идей; отношения к влиянию технических процессов на природу; ценностей технической безопасности и контроля; отношения к угрозам технического прогресса, к проблемам связей технологического развития России и своего региона;
- воспитание уважения к достижениям в технике своих земляков;
- развитие воли, упорства, дисциплинированности в реализации проектов;
- формирование опыта участия в технических проектах и их оценки.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в объединении, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей): мастер-классов, выставок. Итоговые мероприятия: выставка, презентация проекта.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

## **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.



#### 4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День открытых дверей»	апрель	Мастер-класс	Информационная статья на официальном сайте учреждения, Фотоколлаж

#### Методическое обеспечение

Направление	Используемые комплексы упражнений
<b>Оздоровительно-корректирующая гимнастика</b>	Упражнения, которые способствуют устранению деформаций опорно-двигательного аппарата подразделяются на симметричные, асимметричные и деторсионные. В занятиях оздоровительной корректирующей гимнастикой используются в основном симметричные корректирующие упражнения, так как они воздействуют на мышцы дифференцированно, то есть растянутые мышцы, ослабленные – укрепляют, спастичные – растягивают, расслабляют, кроме того детям дошкольного возраста легче выполнить симметричные упражнения.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	упражнения с произвольным изменением характера и продолжительности фаз дыхательного цикла, как в сочетании с движениями туловища и конечностей, так и без этих движений. Используем дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом, с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (физиологический вибрационный массаж, приводящий к снижению тонуса гладкой мускулатуры), с урежением и задержкой дыхания на выдохе, физические упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, дренажные упражнения.
<b>Координационные</b>	Сложное сочетание движений и регламентируемая

<b>упражнения</b>	их последовательность. А также упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата, релаксационные упражнения, способствующие снижению тонического напряжения мускулатуры; упражнения прикладного характера (ходьба, бег, лазание и т.д.) – большая группа жизненно необходимых двигательных действий естественного типа. Все эти средства используются в каждом занятии.
<b>Специальные упражнения</b>	упражнения, на которые возложена непосредственная коррекционная задача в конкретном коррекционном направлении, таким образом, корригирующие упражнения, которые содержатся в каждом комплексе, являются специальными для курса коррекция нарушений осанки, для других коррекционных направлений эти упражнения являются общеразвивающими.
<b>Элементы массажа и самомассажа</b>	Упражнения для активного отдыха мышц после наиболее сложного упражнения и для эмоциональной разгрузки, после смены исходного положения.
<b>Стретчинг</b>	<p>1. Комплексы упражнений на растяжку.</p> <p>2. Упражнения на мышечную и эмоциональную релаксацию. Упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.</p> <p>4. Специальные упражнения и творческие задания, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.</p>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игр Это система коррекционно-двигательной деятельности.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Динамические упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Дыхательная гимнастика.</li> <li>4. Развитие внимание и памяти.</li> <li>5. Ритмичные игры со специально подобранными упражнениями.</li> <li>6. Подвижные игры.</li> </ol>
--	---

**Технология личностно-ориентированного обучения** - повышает уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребёнка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Технология индивидуального обучения** (адаптивная) – технология обучения,

при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

**Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

**Технология проектного обучения** предполагает работу индивидуальную, групповую над проектом и его защита.

**Здоровьесберегающие технологии** - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

**Информационно-коммуникативные технологии** - целенаправленная организованная совокупность информационных процессов с использованием средств вычислительной техники, обеспечивающих высокую скорость

обработки данных, быстрый поиск информации, рассредоточение данных, доступ к источникам информации независимо от места их расположения.

### Методы и приемы

Название метода	Определение метода
<b>Методы по источнику знаний</b>	
Словесные	Объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
Наглядные	Объяснение и показ упражнений;
Практические	Самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.
<b>Методы по характеру образовательной деятельности детей</b>	
Информационно-рецептивный	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
Репродуктивный	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя.

### Дидактическое обеспечение

- Картотека корригирующих упражнений
- Картотека подвижных игр.
- Картотека дыхательной гимнастики.
- Картотека точечных массажей и самомассажей.
- Картотека

### Техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Балансир для равновесия детский	3
2	Гимнастическое бревно	1
3	Дорожка массажная	1
4	Дуга для подлезания	2
5	Канат	2
6	Канат гимнастический	1
7	Кегли	1 комплект
8	Кегли с мячами	1
9	Кольцеброс	2
10	Конус с отверстиями	8
11	Кубики	30
12	Мешок для прыжков	2
13	Мешочек для метания	6
14	Мешочки с песком	5
15	Мяч баскетбольный	5
16	Мяч волейбольный	5
17	Гантели	20
18	Мяч резиновый	10

19	Мяч фитбол	10
20	Мяч футбольный	3
21	Обруч	20
22	Палка гимнастическая	20
23	Степ-платформы	20
24	Эспандер кистевой	20
25	Флажки цветные	30
26	Музыкальный центр; аудиозаписи и флеш- карта.	1
27	Скакалка	20
28	Скамья гимнастическая	2
29	Тоннель детский	2
30	Мяч массажный	20
31	Лента гимнастическая	15
32	Мат малый	1

### Список литературы.

1. Анисимова В.В. Предупреждение нарушений осанки у детей. – М.,1959.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,«Аркти», 2007.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:«Мозаика-синтез», 2010.
11. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.

12. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
13. Поляков С.Д., Хрущев С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников/Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2006.
14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
15. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
16. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001
17. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. СПб: Детство-пресс, 2001
18. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.