

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»

«ПРИНЯТА» Педагогическим советом МБДОУ №151 Протокол № <u>1</u> от «30» августа 2022г.	«УТВЕРЖДАЮ» Заведующая МБДОУ №151 _____ Н.М. Чувашова Приказ №167-а от «30» августа 2022г.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Здоровячок»  
Возраст обучающихся: 3 – 7 лет  
Срок реализации: 4 года**

Автор - составитель:  
инструктор по физической культуре  
Молоканова Е.Н.

г. Пенза

## Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»
2.	Адрес учреждения	440068 г. Пенза, ул. Вадинская, 11б; тел. 37-14-66; е – mail: <a href="mailto:ds151@sura.ru">ds151@sura.ru</a>
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Здоровячок»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-7 лет
5.	Срок реализации программы	4 года
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	4 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Молоканова Елена Николаевна инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
8.	<b>Характеристика программы</b>	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно - спортивная
	по уровню освоения	ознакомительный
	по образовательным областям	физическое развитие
	по целевым установкам	
	по формам организации содержания	однопрофильная
9.	Результаты реализации программы	достижения детей

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
*«Здоровячок»*  
(на 1 год обучения для детей 5 – 7 лет)

**Содержание**

1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.2. Отличительные особенности программы от других программ этой направленности.....	5
1.3. Цели, задачи и принципы программы.....	6
1.4. <u>Методы и формы обучения</u> .....	7
2. Организационный раздел.....	7
2.1. Организационно – педагогические условия.....	7
3. Содержательный раздел.....	9
3.1. Учебный план для детей от 3 до 7 лет.....	9
3.2. Календарный учебный график для детей от 3 до 7 лет .....	11
3.3. Планируемые результаты.....	15
3.4. Критерии уровня освоения программы.....	16
4. Методическое обеспечение программы.....	16
Список литературы.....	18

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»:

- по содержанию является физкультурно - спортивной;
- по уровню освоения – ознакомительной;
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – авторской.

Программа дополнительного образования по физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок» разработана Молокановой Е.Н. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и адаптирована к условиям ДОУ.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Ценность дополнительного образования состоит и в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию воспитанников.

Дополнительные образовательные услуги на современном этапе интегрируются в содержание реализуемой детским садом основной образовательной программы для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка.

К платным образовательным услугам относятся те услуги, которые не включаются в базисный учебный план дошкольного образовательного учреждения. Такие услуги предоставляются только по запросу родителей.

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, формируется интерес к занятиям, любимому делу. Воспитание полезных привычек с раннего детства, желание заниматься физкультурой, играть, радоваться жизни, умение преодолевать препятствия, трудности и будет составлять основу здорового образа жизни в дальнейшем.

### **1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной образовательной программы**

Программа дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с действующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9

- ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
  - Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
  - Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
  - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
  - Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №151 г. Пензы «Золушка»;
  - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №151 г. Пензы.

## **1.2. Отличительные особенности программы от других программ этой направленности**

**Направленность программы «Здоровячок»** по содержанию является физкультурно – спортивной направленности. В ее основе лежат сохранение и укрепление здоровья детей.

**Новизна программы** заключается в комплексном решении задач оздоровления. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Педагогическая целесообразность** проявлять определенную гибкость в

подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

**Форма реализации** – дополнительная образовательная услуга.

### 1.3. Цели и задачи

**Цель программы:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета;
- развитие психофизических качеств (*быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость*);
- развитие двигательных способностей (*функции равновесия, координации движений*).

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **педагогические принципы обучения**.

**Принципы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязанность, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской

деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **IV Методы, формы обучения**

##### **Методы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

##### **Формы организации занятий:**

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения с использованием детских тренажеров.

## **2. Организационный раздел**

### **2.1. Организационно – педагогические условия**

**Возрастные особенности** – дети в возрасте 3-7 лет.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на один год обучения (октябрь - май), общее количество учебных часов для освоения программы – 128 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

**Режим занятий** - 1 раз в неделю, периодичность - с октября по май включительно; продолжительность – для детей 3-4 лет: 15 минут,; 4-5 лет: 20 минут; 5-6 лет: 25 минут 5 -7 лет: 30 минут.

**Организация проведения занятий.**

**Условия для эффективной реализации программы:**

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного зала;
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудиооборудование*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Занятия по дополнительной образовательной услуге «Здоровячок» проводятся в спортивном зале детского сада.

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

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

### **Структура занятия состоит из трёх частей:**

#### ***Вводная часть:***

Различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, ходьба с использованием массажных дорожек.

#### ***Основная часть:***

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Различные упражнения с использованием детских тренажеров.

#### ***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения.



**3. Содержательный раздел**  
**3.1. Учебный план для детей 3 - 4 года**

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	4
2	Гимнастика на фитболах	2	3	5
3	Упражнения на тренажерах	2	5	7
4	Упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Профилактика нарушения осанки	2	2	3
5	Массаж, самомассаж со вспомогательными средствами – роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи. Профилактика плоскостопия	2	6	8
6	Спортивные игры	1	3	7
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>32</b>

**Учебный план для детей 4 - 5 года**

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Гимнастика на фитболах	1	4	5
3	Упражнения на тренажерах	1	5	6
4	Упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Профилактика нарушения осанки	1	2	3
5	Массаж, самомассаж со вспомогательными средствами – роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи. Профилактика плоскостопия	1	4	5
6	Спортивные игры	1	6	7
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>

### Учебный план для детей 5 - 6 лет

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Общая физическая подготовка	0,5	3,5	4
3	Формирующие виды двигательной деятельности	1,5	2,5	4
4	Развитие двигательных качеств	1	3	4
5	Гимнастика на фитболах	0,5	2,5	3
6	Упражнения на тренажерах	0,5	4,5	5
7	Подвижные игры	1	3	4
8	Гимнастика (дыхательная, пальчиковая), самомассаж	0,5	4,5	5
9	Релаксация	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>32</b>

### Учебный план для детей 6 - 7 лет

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Общая физическая подготовка	0,5	3,5	4
3	Формирующие виды двигательной деятельности	0,5	2,5	3
4	Развитие двигательных качеств	1	4	5
5	Гимнастика на фитболах	0,5	2,5	3
6	Упражнения на тренажерах	0,5	4,5	5
7	Подвижные игры	0,5	4,5	5
8	Гимнастика (дыхательная, пальчиковая), самомассаж	0,5	3,5	4
9	Релаксация	0,5	1,5	2
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>32</b>

### 3.2.Календарный учебный график

#### Календарный учебный график для детей 3 - 4 лет

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	2	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Формирование привычек к здоровому образу жизни.
2	Октябрь	2	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины
3	Ноябрь	4	Гимнастические упражнения общеразвивающего характера с обручем, большим и малым мячом, кубиками, флажками, гантельками.
4	Декабрь	4	Упражнения в ходьбе, беге, в положении стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек
5	Январь	2	Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость.
6	Январь	2	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
7	Февраль	4	Упражнения на детских тренажерах: беговая дорожка, степпер, велотренажер.
8	Март	2	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте
9	Март	2	Подвижные игры: общего и специального характера, хороводные игры
10	Апрель	2	Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания
11	Апрель	2	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов.
12	Май	2	Упражнения на релаксацию с сосредоточением дыхания
13	Май	2	Упражнения на расслабление мышц лица, шеи, ног, на расслабление всего организма

## Календарный учебный график для детей 4 - 5 лет

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	2	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Формирование привычек к здоровому образу жизни.
2	Октябрь	2	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины.
3	Ноябрь	4	Гимнастические упражнения общеразвивающего характера с обручем, большим и малым мячом, кубиками, флажками, гантельками, гимнастическими палками, косичками.
4	Декабрь	4	Упражнения в ходьбе, беге, в положении стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек
5	Январь	2	Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость.
6	Январь	2	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
7	Февраль	4	Упражнения на детских тренажерах: беговая дорожка, степпер, велотренажер, гимнастический ролик.
8	Март	2	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте
9	Март	2	Подвижные игры: общего и специального характера; хороводные игры
10	Апрель	2	Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. Пальчиковая гимнастика.
11	Апрель	2	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов.
12	Май	2	Упражнения на релаксацию
13	Май	2	Упражнения на детских тренажерах, игры по выбору детей

## Календарный учебный график для детей 5 - 6 лет

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	2	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Формирование привычек к здоровому образу жизни.
2	Октябрь	2	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление
3	Ноябрь	4	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины
4	Декабрь	4	Гимнастические упражнения общеразвивающего характера с обручем, большим и малым мячом, кубиками, флажками, гантельками, гимнастическими палками, косичками, скакалкой.
5	Январь	2	Упражнения в ходьбе, беге, в положении стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната; упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость.
6	Январь	2	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
7	Февраль	4	Упражнения на детских тренажерах: беговая дорожка, степпер, велотренажер, гимнастический ролик, детский эспандер, силовой тренажер.
8	Март	2	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте.
9	Март	2	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов.
10	Апрель	4	Обучение спортивным играм: футбол
11	Май	2	Обучение спортивным играм: настольный теннис
12	Май	2	Упражнения на детских тренажерах, игры по выбору детей

## Календарный учебный график для детей 6 - 7 лет

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	1	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Формирование привычек к здоровому образу жизни.
2	Октябрь	2	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе).
3	Октябрь	1	Упражнения на детских тренажерах: беговая дорожка, степпер.
4	Ноябрь	2	Упражнения на детских тренажерах: велотренажер, гимнастический ролик.
5	Ноябрь	2	Выполнение прыжков разного вида на детском батуте.
6	Декабрь	1	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов.
7	Декабрь	1	Упражнения в ходьбе, беге, в положении стоя и сидя, на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната.
8	Декабрь	2	Упражнения на детских тренажерах: детский эспандер, силовой тренажер.
9	Январь	4	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей.
10	Февраль	1	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия.
11	Февраль	3	Упражнения на осанку, укрепление «мышечного корсета» туловища.
12	Март	2	Упражнения на профилактику плоскостопия.
13	Март	2	Обучение спортивным играм: волейбол.
14	Апрель	2	Обучение спортивным играм: футбол
15	Апрель	2	Обучение спортивным играм: баскетбол
16	Май	2	Обучение спортивным играм: бадминтон
17	Май	2	Упражнения на детских тренажерах по выбору детей

### 3.3. Планируемые результаты освоения программы

#### **По окончании первого года обучения дети будут знать:**

- понятие «здоровье», его сохранение и укрепление;
- названия основных спортивных упражнений и основного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях.

#### **Будут уметь:**

- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять гимнастические упражнения общеразвивающего характера с использованием различного оборудования;
- имеют целостное представление о движениях на детских тренажерах (беговая дорожка, велотренажер, степпер), самостоятельно воспроизводят действия на них;
- выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

#### **По окончании второго года обучения дети будут знать:**

- понятие о здоровом образе жизни;
- важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.

#### **Будут уметь:**

- уточнить правильность выполнения действий на тренажерах, исправить имеющиеся ошибки;
- соблюдать правила подвижных игр и выполнять функции водящего;
- проявлять настойчивость, аккуратность, дисциплинированность в выполнении упражнений.

#### **По окончании третьего года обучения дети будут знать:**

- знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.

#### **Будут уметь:**

- ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стене, с изменением темпа;
- развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения.

## **По окончании четвертого года обучения дети будут знать:**

- правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка;
- что такое правильная осанка;
- гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях;
- правила приема воздушных и солнечных ванн;
- значение занятий на открытом воздухе, температурный режим;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

## **Будут уметь:**

- выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- играть в спортивные игры;
- прирост показателей развития основных физических качеств;
- показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

## **Результативность программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно - оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

## **3.4. Критерии определения уровня усвоения программы**

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

- метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог 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.

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

## **4. Методическое обеспечение программы**

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;



- звуковой сигнал.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети освоят все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные особенности.

### Список литературы

1. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста». - Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп., – М.: АРКТИ, 2007.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада», - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников», – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», - М.: Учитель, 2008.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка», - СПб.: Речь;М.: Сфера, 2009.
7. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие», -Челябинск: УралГАФК,1999.