


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 52»

Утверждено

Приказом заведующего

 А.С. Новикова

№13-01/01-02 от 31.08.2023

Принята на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1

«29» августа 2023г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Красивая спинка: 2 часть»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Новикова Анна Сергеевна

г. Ярославль, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	2
2	Учебно- тематический план программы	6
2.1	Учебно- тематический план	6
2.2	Комплексно-тематическое планирование	7
3	Содержание образовательной деятельности	10
4	Обеспечение программы	12
4.1	Методическое обеспечение	12
4.2	Материально - техническое обеспечение	15
4.3	Контрольно- измерительные материалы	16
4.4	Кадровое обеспечение	17
4.5	Программное обеспечение	17
5	Список информационных источников	18
	Приложение	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы	<p>Программа направлена на формирование у детей определенных двигательных умений и навыков.</p> <p>Разработка программы обусловлена:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Нормативно-правовой базой<ul style="list-style-type: none">- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660) и др.2. Социальным заказом родителей.3. Желанием самих детей.
Аннотация программы Актуальность	<p>Гармоничное физическое развитие наших детей является первостепенной задачей. Но, несмотря на организованную систему физкультурно-оздоровительной работы и развивающую предметно пространственную среду патология опорно-двигательного аппарата занимает 2,3 место в статистических отчетах здравоохранения. Это связано с рядом причин, одни из которых низкий уровень здоровья приходящих детей, образ жизни семьи и длительность процесса формирования стойких двигательных навыков и правильных двигательных привычек у детей. На основании запроса родителей появилась необходимость к внедрению дополнительной общеразвивающей программы под названием «Красивая спинка».</p>
Новизна	<p>Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания общефизической подготовки, современных оздоровительных технологий, дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики с использованием дополнительного оборудования.</p>
Отличительные особенности данной программы от уже	<p>Содержание программы разработано на основе современных педагогических подходов и достижений</p>

существующих программ	фитнес индустрии, среди которых особенно значим личносно – ориентированный подход. Программа построена с учетом интересов обучающихся, их возрастных особенностей. В работе с детьми применяется современное сертифицированное оборудование (массажные мячи, полусферы и т.д.), которое нет возможности использовать в основной образовательной программе учреждения.
Цель программы	Создание условий для формирования у детей правильной осанки и нормальных сводов стоп с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение различным двигательным навыкам детей приводящих к формированию правильной осанки и стереотипа правильной походки; -формирование представления о правильной осанке и походке человека; -формирование представлений о здоровых привычках; -привитие культуры личной гигиены. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата; -развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное с методической точки зрения, выполнение; развитие наглядно-действенного мышления; -развитие мышечной памяти. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание эмоциональной отзывчивости и культуры движений; - формировать коммуникативных навыков межличностного взаимодействия; - формирование самооценки. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -улучшать функциональное состояние организма; -повышать физическую и умственную работоспособность; -способствовать снижению заболеваемости.
Участники реализации данной программы	Программа предназначена для детей 4-5 лет - это дети средней дошкольной группы детского сада, которые желают заниматься физкультурой, чаще, чем принято по нормативу программы детского сада. Запись на обучение производится по желанию родителей (законных представителей) и детей, без специального отбора.
Ожидаемые результаты	Ребенок имеет представление о правильной осанке и походке человека, выполняет комплексы упражнений для

	<p>формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> -ребенок выполняет правила техники безопасности на занятиях, имеет представления о причинах травматизма и правилах предупреждения; -у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, овладеет основными движениями; -ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности; -ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; -ребенок имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
Сроки реализации образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Красивая спинка» (Часть 2) является среднесрочной, рассчитана на 1 учебный год обучения (октябрь – май) 32 учебных часа в год.
Режим реализации программы	Занятия проводятся по утвержденному расписанию -1 раз в неделю. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие, которое строится с учетом обучающей, воспитательной и развивающей стороной педагогического процесса. Продолжительность каждого занятия составляет 15-25 минут. Наполняемость учебной группы -10 человек.
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	- открытых занятий для родителей (законных представителей), подробное их консультирование по сохранению приобретенных навыков у детей.

2.УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный-тематический план

Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий в группах 15 – 25 мин., включая организационные моменты, что составляет 1 академический час Занятия проводятся в физкультурном зале, проходят во второй половине дня. Всего 32 занятия.

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Основы знаний	3	3	0
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по правилам поведения на занятии.	1	0,5	0,5
1.2	Правильная осанка и стопа	2	1	1
2	Общая физическая подготовка:			
2.1	Строевые упражнения	1	0,5	0,5
2.2	Общеразвивающие упражнения (в том числе)	5	1	4
2.2.1	Без предметов			
2.2.2	С массажным мячом (малого диаметра)			
2.2.3	С массажным мячом (большого диаметра)			
2.2.4	С гимнастической палкой			
2.2.5	С мешочками			
2.2.6	С гантелями			
2.2.7	На фитбол мячах			
2.3	Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	5	1	4
2.3.1	Без предметов			
2.3.2	С предметом			
2.4	Упражнения на развития гибкости			
2.5	Подвижные игры	5	1	4
	Без предметов			
	С предметами (атрибутами)			
2.6	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (пальчиковая гимнастика).	4	1	3
2.7	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	5	1	4
7	Итоговое занятие	1		1
	Всего	32	10	22

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Задачи	Тема занятия	Содержание
Октябрь	1-2 неделя	-Воспитание осознанного отношения к занятиям -Обучение навыкам принимать и фиксировать правильные положения тела в пространстве. -Обучение упражнения	Конспект№1 «Правильная осанка»	Обучение навыку контроля осанки у стены. ОРУ без предметов для мышц спины и живота. Игровой самомассаж «Поиграем с ежиком» Подвижная игра «Веселые котята» Беседа об осанке, с рассмотрением картинок. Упражнения на развитие гибкости (растягивание) «Колечко », «Складочка».
	3-4 неделя	укрепляющие мышечный корсет. -Формирование элементарных представлений об осанке, стопе и их значения для здоровья. -Растягивание тугоподвижных мышц.	Конспект№2 «Встань с ровной спиной»	Проверка осанки у стены. ОРУ без предметов, лежа на коврике. Массаж стоп роликowym масса жором. Подвижная игра «Жираф» Игровые упражнения для расслабления мышц верхних конечностей «Винт», «Штанга».
Ноябрь	1-2 неделя		Конспект№3 «Найди правильный след»	Обучение контролю осанки у гимнастической стены. ОРУ без предметов, лежа на коврике. Упражнения, укрепляющие мышцы ног «Рисуем» Игровое упражнение «Приседание у стены» Подвижная игра «Найди правильный след». Упражнения на развитие гибкости.
	3-4 неделя		Конспект№4 «Держи голову прямо»	Проверка осанки у гимнастической стенки. ОРУ без предметов, лежа на коврике. Упражнения укрепляющее мышцы нижних конечностей «Платочек». Подвижная игра «Грузовик». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
Декабрь	1-2 неделя	- Продолжать обучение упражнениям,	Конспект№5 «Держи плечи прямо»	Проверка осанки у гимнастической стенки. ОРУ с массажным мячом (малого

		<p>укрепляющим мышце спины, живота и ног с применение гимнастического инвентаря (палки, мячи, скамейка).</p> <p>- Формирование потребностей и мотивов, обеспечивающих активное отношение детей к сохранению правильной осанки и походки.</p> <p>-Выработка привычки следить за правильным положением тела в пространстве.</p>		<p>диаметра).</p> <p>Игровое упражнение «Держи плечи прямо».</p> <p>Подвижная игра «Кукла Даша».</p> <p>Упражнения для свода стопы с гимнастической палкой «Обезьянка».</p>
	3-4 неделя		<p>Конспект №6</p> <p>«Подтяни живот»</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки.</p> <p>ОРУ с массажным мячом (малого диаметра).</p> <p>Игровое упражнение «Живот спрятался».</p> <p>Подвижная игра «Гномы и великаны».</p> <p>Упражнения для свода стопы на массажной полусфере.</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</p>
Январь	1-2 неделя		<p>Конспект №7</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижная игра с мячом «Солнечный зайчик», «Ходим в шляпах».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</p>
	3-4 неделя		<p>Конспект №8</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Подвижная игра с мячом «Солнечный зайчик», «Ходим в шляпах».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</p>
Февраль	1-2 неделя		<p>Конспект №9</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки.</p> <p>С массажным мячом (большого диаметра)</p> <p>Подвижная игра с мячом «Быстрые черепахи».</p> <p>Упражнения, укрепляющие свод стопы по карточкам</p> <p>Упражнения на растягивание</p>
	3-4 неделя		<p>Конспект №10</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки</p> <p>С массажным мячом (большого</p>

				<p>диаметра).</p> <p>Подвижная игра «Стою, сижу, лежу»</p> <p>Упражнения, укрепляющие свод стопы по карточкам</p> <p>Упражнения на растягивание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
Март	1-2 неделя	<p>-Формирование знаний о физических упражнениях, составляющих основу профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Уметь их выполнять самостоятельно.</p> <p>-Укреплять мышечные группы, участвующие в поддержании правильного положения туловища и свода стопы.</p> <p>-Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>	Конспект №11	<p>Проверка осанки.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой .</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Упражнения для свода стопы «Ежик».</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3-4 неделя		Конспект №12	<p>Проверка осанки</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой .</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки елочкой».</p> <p>Упражнения для свода стопы на массажных полусферах.</p> <p>Упражнения на растягивание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
Апрель	1-2 неделя		Конспект № 13	<p>Проверка осанки, сидя, стоя, лежа.</p> <p>ОРУ с мешочками.</p> <p>Подвижная игра «Повтори за мной».</p> <p>Упражнения для свода стопы «Печем пироги».</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</p>
	3-4 неделя		Конспект № 14	<p>Проверка осанки, сидя, стоя, лежа.</p> <p>ОРУ с мешочками.</p> <p>Подвижная игра «Кормим лебедей».</p> <p>Упражнения для свода стопы «ножки как ручки».</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
Май	1-2 неделя		Конспект № 15	<p>Проверка осанки, сидя, стоя, лежа</p> <p>ОРУ с «гантелями».</p> <p>Упражнения для свода стопы с мелкими предметами.</p> <p>Подвижная игра «Зеркало», «Кукла Даша»</p> <p>Упражнения на растягивание</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3 неделя	Конспект № 16	<p>Проверка осанки, сидя, стоя, лежа</p> <p>ОРУ с массажным мячом (малого диаметра).</p> <p>Упражнения для свода стопы с мелкими</p>	

				предметами. Подвижная игра «Зеркало», «Кукла Даша» Упражнения на растягивание Дыхательные упражнения.
	4 неделя		Итоговое: «Красивая спинка»	Открытое занятие для родителей (законных представителей), подробное их консультирование по сохранению приобретенных навыков у детей.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Строевые упражнения

Практические занятия. Основная стойка, построение в шеренгу, в колонну; строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».

Общеразвивающие упражнения

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с массажными мячами, с гимнастической палкой, с мешочками на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц., гибкости, координации движений.

Формирование навыка правильной осанки .

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, шкафа, у гимнастической скамейки, стоя перед зеркалом, с предметом на голове). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки .

Подвижные Игры: «Жираф», «Король, шут», «Ходим в шляпах», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание» и др.

Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. Беседа на тему: «Легкие шаги».

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп;

«Комплексы упражнений в различных и.п., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с массажными мячами и кольцами, на массажных полусферах., с мелкими предметами (пробочки, платочки), по картинкам и т.д.

Игры: «Собери пробочки», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и т.п.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (пальчиковая гимнастика).

Теория. Беседа на тему: «Веселые пальчики», «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча, массажного кольца) и без предметов Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча, массажного кольца. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Программа базируется на основных принципах:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

4.Обеспечение программы.

4.1. Методическое обеспечение .

Первоначальный этап работы - обследование физической подготовленности, визуальный осмотр детей, беседа с родителями(законными представителями ребенка) о состоянии здоровья ребенка рекомендациях врачей -специалистов: хирурга, ортопеда(при наличии) которое проводит преподаватель в начале учебного года.

Программа обучения рассчитана на групповое обучение. В программу включены различные типы занятий, что вызывать у детей интерес к занятиям, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер: Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Занятие состоит из 3 частей: вводная (подготовка организма к выполнению физических упражнений), основная (выполнение упражнений на гимнастических ковриках, с оборудованием, подвижные игры и т.д.) и заключительная (восстановление организма после занятий физическими упражнениями). В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Занятие проходит под с использованием музыкальное сопровождение.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Используются три группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Наглядные приемы при обучении движению:

- показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация - показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);
- использование наглядных пособий (картины, рисунки);
- имитация (подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни);
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координаций слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку, способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Словесные приемы при обучении движению:

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение правил подвижной игры и т. п.;

- отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Практические приемы при обучении движению:

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения ими двигательных заданий.

Стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, следует взаимосвязано использовать различные приемы обучения, что будет способствовать всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений.

4.2. Материально-техническое обеспечение.

Для успешной деятельности в рамках программы нужны следующие условия:

- физкультурный зал площадью не менее 2 кв. метров на обучающего;
- преподаватель и обучающиеся в физкультурной одежде и обуви.;
- зал, оборудованный необходимым физкультурным и спортивным инвентарем.

№	Название	Размер	Количество (шт.)
1.	Гимнастический коврик	90*60 см	10
2.	Гимнастические палки	75см	10
3.	Мешочки с песком(гантели)	150-200гр 400гр	10 10
4.	Массажные мячи	8 см 15 см	10 10
5.	Полусферы игольчатые	16,5см	10
6.	Экспандер детский		10
7.	Платочки		10
8.	Фитбол мячи	D-35,40см	10
9.	Роликовый массажер		6
10.	Гимнастическая скамейка	30*24*30	1
11.	Гимнастическая стенка	270*80*3*22	2 пролета
12.	Спортивный мат	200*100*10	2
13.	Доска наклонная навесная мягкая	180см	1
14.	Доска навесная наклонная ребристая	180см	1
15.	Дуги для подлезания		4
16.	Доска с ребристой поверхностью		1
17.	Канат	300см	1
18.	Массажные коврики		6
19.	Дорожка с отпечатками стоп		1
20.	Круги с отпечатками стоп		10
21.	Отпечатки правой и левой ноги		10
22.	Треугольные деревянные дощечки		10
23.	Корзинки	30*19,5*9,5	6
24.	Магнитофон		1
25.	Музыкальные записи		
26.	Мелкие предметы		
27.	Дидактические картинки		

4.3. Контрольно измерительные материалы.

В начале и в конце обучения проводится обследование детей. На каждого обучающегося заводится индивидуальная карта (Приложение № 1). Проведение обследования в начале года позволяет спланировать и скорректировать работу с учетом индивидуальных особенностей и умений детей, а в конце года - оценить динамику развития каждого ребенка.

Оценка результатов работы строится на основе анализа индивидуальной карты ребенка, к которой указывается:

- 1 Ф.И. ребенка
- 2 дата рождения
- 3 уровень физической подготовленности (гибкость, сила):

-результаты динамометрии (силы кисти руки).

-результаты теста на силовую выносливость мышц спины упражнение «Лодочка».

-результаты теста по определению гибкости. Наклон туловища вперед.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до-стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

- 4 результаты визуального осмотра «Тестовая карта на выявления нарушений осанки»;

Тестовая карта на выявления нарушений осанки

Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	ДА	НЕТ
Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	ДА	НЕТ
Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	ДА	НЕТ
Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.	ДА	НЕТ
Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	ДА	НЕТ
Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки).	ДА	НЕТ
Нарушение осей нижних конечностей («О»- или «Х»- образные)	ДА	НЕТ
Неравенство треугольников талии	ДА	НЕТ
Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния	ДА	НЕТ
Явные отклонения в походке прихрамывающая, «утиная» и др	ДА	НЕТ

Треугольник талии - треугольник, образованный внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной на уровне талии. В норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине.

С помощью данного теста **оценка осанки** проводится по следующим градациям:

Нормальная осанка для данного возраста - отрицательные ответы на все вопросы.

Незначительные нарушения осанки - положительные ответы на вопросы 3,5,6,7 (один или несколько). Дети, отнесенные к этой группе, подлежат постоянному наблюдению.

Выраженные нарушения осанки - положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько). Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

4. 4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы требуется специалист в области физического воспитания дошкольников без привлечение других специалистов.

4.5. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы используются прикладные редакторы, которые можно разделить:

на прикладные программы общего назначения: текстовый редактор MicrosoftWord, табличный редактор MicrosoftExcel, издательский редактор MicrosoftPublisher, редактор для создания и демонстрации презентаций MicrosoftPowerPoint.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях учебно-методическое пособие, ЯГМА, 2003

2. Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада, - СПб Детство-пресс, 2007

3. «Как выработать правильную осанку у детей младшего дошкольного возраста» А. Саркисян, Г. Овакимян, журнал Дошкольное воспитание №2-1989г.

4. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002-176с.

5. Кузнеченская С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. - Спб.: Речь, 2010, 192с.
6. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. - Спб.: Литера, 2010.-32с.
7. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей .М.Просвещение, 1993.-94с.
8. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.Просвещение.-2007.-112с.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М. Просвещение.-2003.-112с.
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М. Линка-пресс, 2000-296с.

Приложение

Карта № _____

Ф.И. ребенка _____

Дата рождения _____

Уровень физической подготовленности _____

Примечание _____

1 Тестовая карта на выявления нарушений осанки

Направление осмотра	До занятий		После занятий	
	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Да	НЕТ	ДА	НЕТ

Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки).	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Нарушение осей нижних конечностей («О»- или «Х»-образные)	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Неравенство треугольников талии	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
Явные отклонения в походке прихрамывающая, «утиная» и др.	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ

Оценка осанки:

На начало занятий _____

На конец занятий _____

2 Показатели динамометрии (сила кисти руки):

	До занятий	После занятий
Правая рука		
Левая рука		

3 Силовая выносливость (мышцы спины)

	До занятий	После занятий
Упражнение «лодочка»		

4 Гибкость (наклон туловища вперед)

	До занятий	После занятий
Гибкость		

Выводы:

Дата _____

Преподаватель _____