

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 44 Г. ТОМСКА

УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
Протокол №4
от 08.04.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МА ДОУ № 44
Фех В.А.
08.04.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Коррекционная гимнастика»**

**Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации программы: 2 года**

Автор-разработчик:
Теуцакова Елена Петровна,
инструктор по физической
культуре.

Томск – 2022

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года)	7
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет)	10
1.4. Планируемые результаты	14
1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (3-4 лет)	14
1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет)	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	16
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет	16
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет	19
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы	28
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	28
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	29
2.4. Оценочные материалы	29
2.5. Методические материалы	29
2.6. Список литературы	31
Приложения	33

СОКРАЩЕНИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

ООП ДО – основная образовательная программа дошкольного образования
ФГОС ДО — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
ЦНС – центральная нервная система
ОДА – опорно-двигательный аппарат

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Коррекционная гимнастика» ориентирована на правильное формирование опорно–двигательной системы организма, развитие физических качеств (силы, ловкости, точности, координации, равновесия, гибкости и выносливости) при помощи физических упражнений и специального спортивного оборудования.

В соответствии с ФГОС ДО содержание ООП ДОУ должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности, которые представлены в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физическом развитии.

Сюда следует отнести формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Освоение подвижных игр с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программе. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";
- п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Также дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика» ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в двигательной активности ребенка и его физического развития, что находит свое отражение и в Распоряжении Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений ОДА специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. В этом случае ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Поэтому мы решили адаптировать нашу программу для дошкольников с трех лет.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика» будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Коррекционная гимнастика» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ Статья 101. Осуществление образовательной деятельности за счет средств физических лиц и юридических лиц.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Минобразования РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.2003, для использования в практической работе».

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

7. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Документы регионального уровня:

- Распоряжение департамента образования от 01.11.2013 года №р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска» и приложение к нему.
- Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014г. №485 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».
- Постановление администрации Города Томска «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»». (с изменениями от 19 мая 2017 г.)
- Постановление администрации г. Томска 31.01.2017 №45 «О размере платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми,

осваивающими образовательные программы дошкольного образования в муниципальных учреждениях муниципального образования «Город Томск», осуществляющих образовательную деятельность».

Отличительной особенностью программы «Коррекционная гимнастика» является то, что она предусматривает работу с детьми, имеющими легкую степень двигательных нарушений, а так же профилактику плоскостопия и нарушение осанки.

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Общеизвестно, что у детей, имеющих нарушения ОДА, наблюдаются различные отклонения моторного развития, которые сочетаются с расстройствами соматики, психики, а так же сенсорной сферы. В связи с этим коррекция двигательных нарушений средствами физического воспитания приобретает для них первоочередное значение.

Методологической основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Коррекционная гимнастика» лежат программно-методические пособия:

- Ефименко Н. Н. Театр физического развития;
- Ефименко Н. Н., Мога Н. Д. Адаптивное воспитание и оздоровление детей с нарушением опорно–двигательного аппарата;
- Корнилова Т. Г. Гимнастики, игровые упражнения и игры с детьми раннего возраста: здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста,;
- Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

- доступность;
- системность;
- последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- заинтересованность;
- поддержка детской инициативы;
- перспективность;
- сотрудничество с семьей.

Адресат программы – дети в возрасте 3-5 лет, в т.ч. с ОВЗ (ТНР).

Возрастные особенности. Младший дошкольный возраст является чрезвычайно интересным и ответственным этапом в жизни ребенка. В этот период закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности и личностные качества. Необходимо создать условия для развития движений малыша, ведь они являются жизненно необходимой потребностью ребенка.

Возрастные характеристики.

Ребенок в возрасте с 3 до 4-х лет уже стремится действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослому по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Ребенок уже движение по своему усмотрению или по предложению взрослого.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе

подражания. Ребенок сознательно следит за педагогом и выполняет движения по показу, выслушивая пояснения.

В этом возрасте важно укрепить здоровье ребенка и создать условия для его физического развития.

Ребенок в возрасте 4-5 лет владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательной импровизации. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывая свои реальные возможности. Убедившись в сложности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, но добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое, и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Развивается способность анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 144 часа (72 часа на каждый учебный год).

Форма обучения – очная.

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

Режим занятий - 2 раза в неделю, *периодичность* - с сентября по май включительно; *продолжительность* – для детей 3-4 лет: 15 минут, 4-5 лет: 20 минут;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей, развитие двигательных умений и навыков, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей
- укрепить мышцы спины, мышцы брюшного пресса
- укрепить мышцы стоп
- учить правильному дыханию
- развивать физические качества
- формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней
- воспитывать доброжелательность, честность, смелость во время игр и выполнения физических упражнений.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание		Количество часов Практика
			Теоретические знания	Виды движений: комплексы упражнений, игры различной подвижности	
1	Веселые ребята	Диагностика		Комплекс упражнений для диагностики по методике Т. А. Тарасовой, О. В. Козыревой, О. В. Бережновой, В. В. Бойко.	2
2.	Веселые котята	Наблюдение	<p>Основы здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • заклинание • занятия физической культурой для укрепления здоровья 	<p>Комплекс упражнений «Котята»</p> <p>Подвижная игра «Васька кот»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Кошка ходит тихо»</p>	2
3.	Мой веселый звонкий мяч	Наблюдение		<p>Комплекс упражнений со средним мячом «Мяч»</p> <p>Подвижная игра «Прокати мяч»</p> <p>Массаж ступней ног «Футболист»</p>	4
4.	Птички	Наблюдение	<p>Красивая осанка – залог хорошего здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дать понятие правильной осанки • Как осанка влияет на здоровье человека • Как укрепить осанку 	<p>Комплекс упражнений «Птички»</p> <p>Подвижная игра «Займи свое гнездо»</p> <p>Массаж ступней ног «Птичка на веточке»</p>	4
5.	Мышка запасает корма	фотовыставка	<ul style="list-style-type: none"> • 	Комплекс упражнений с мешочком «Мышки запасают корма»	4

	на зиму			Подвижная игра «Мыши в норках» Пальчиковая гимнастика с большими четками «Считаем зерна»	
6.	Мы едем, едем	Наблюдение	Стопа человека <ul style="list-style-type: none"> • Как сохранить стопу здоровой • Самомассаж стоп Хожение по массажной дорожке	Комплекс упражнений с обручем «Моя машина» Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Массаж кистей рук «Крепкий орешек»	4
7.	Веселый зоопарк	Наблюдение		Комплекс упражнений «Зверята» Подвижная игра «Карусель» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»	4
8.	Медвежата	Наблюдение	Дыхание – основа всего живого Правильное дыхание – основа жизнедеятельности человека	Комплекс упражнений с массажором «Медвежата» Подвижная игра «Как на горке снег» Малоподвижная игра «Погладь медведя»	4
9	Идем за елочкой лесной	Наблюдение		Комплекс упражнений «Погреемся в лесу» Подвижная игра «Дед Мороз» Массаж кистей рук «Шишка сосновая – шишка еловая»	4
10	К нам в гости колобок пришел	Наблюдение	Чтобы не было насморка <ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Точечный массаж 	Комплекс упражнений с малым массажным мячом «Колобок» Подвижная игра «Лиса и колобки» Пальчиковая гимнастика «Передай колобок»	4
11	Любимые игрушки	Наблюдение		Комплекс упражнений «Игрушки» Подвижная игра «Поймай шар» Малоподвижная игра «Пузырь»	4
12	Герои сказок	Наблюдение	Физкультура для глаз <ul style="list-style-type: none"> • Что нужно для сохранения зрения • Вредные привычки 	Комплекс упражнений «Сказочные герои» Подвижная игра «Карлсон»	4

				Малоподвижная игра «Мы хлопаем руками»	
13	Самолеты	Наблюдение		Комплекс упражнений «Самолеты» Подвижная игра «Самолеты» Игровое упражнение – лазание по туннелям «Выходим из самолета» Дыхательное упражнение «Взлет – посадка»	4
14	Рыбки	Фотовыставка онлайн	Основы здорового образа жизни <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня • Правильное питание 	Комплекс упражнений «Рыбки» Подвижная игра «Щука и караси» Дыхательная гимнастика «Рыбки ныряют»	4
15	Цирк	Наблюдение		Комплекс упражнений с гантелями «Силачи» Подвижная игра с мячами – фитболами «Прыгуны» Малоподвижная игра «Отдыхаем»	4
16	В гости к солнышку	Наблюдение	Здоровье на кончиках пальцев <ul style="list-style-type: none"> • Мудры для укрепления здоровья • Самомассаж пальцев рук 	Комплекс упражнений с обручем «Солнышко» Подвижная игра «Прокати обруч» Малоподвижная игра «Вертушечка»	4
17	На цветочной поляне	Наблюдение		Комплекс упражнений «Подсолнух» Подвижная игра «Бабочки и воробьи» Дыхательное упражнение «Понюхай цветок»	4
18	Гуси - лебеди	Открытое занятие	Закрепление знаний о частях тела: <ul style="list-style-type: none"> • руки (правая и левая рука, плечи, локти, кисти рук, название пальцев с помощью пальчиковой гимнастики); • ноги (правая и левая нога, колени, стопа, пятки, носки); • туловище (плечи, живот, 	Комплекс упражнений «Гуси – лебеди» Подвижная игра «Гуси - лебеди» Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Ходьба по массажным дорожкам «Домой воротились»	4

			спина...); • голова (лоб, затылок, висок, подбородок, глаза, нос, рот, уши)		
19	Все умею, все могу!	Тестирование	Беседа на тему «Если хочешь быть здоров»	Комплекс упражнений для диагностики игрового характера. См. приложение 1.	4
				Итого	72 ч.

1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание		Количество часов Практика
			Теоретические знания	Виды движений: Комплексы упражнений, игры различной подвижности	
1.	Веселые котята	Диагностика	Вопросы по выявлению знаний «Основы здорового образа жизни»	Комплекс упражнений для диагностики по методике Г. А. Тарасовой, О. В. Козыревой, О. В. Бережновой, В. В. Бойко.	2
2.	Веселые котята	Наблюдение	Основы здорового образа жизни • закаливание • занятия физической культурой для укрепления здоровья	Комплекс упражнений «Котята» Подвижная игра «Васька кот» Малоподвижная игра «Найди мышонка» Пальчиковая гимнастика «Кошка ходит тихо»	2
3.	Мой веселый звонкий мяч	Наблюдение		Комплекс упражнений «Мяч» Подвижная игра «Прокати мяч» «Попади кольцо» Массаж ступней ног «Футболист»	4
4.	Птички улетают	Наблюдение	Красивая осанка – залог хорошего здоровья	Комплекс упражнений «Птички» Подвижная игра «Займи свое гнездо» Малоподвижная игра «Собери зерна»	4

			<ul style="list-style-type: none"> • Дать понятие правильной осанки • Как осанка влияет на здоровье человека • Как укрепить осанку 	Массаж ступней ног «Птичка на веточке»	
5.	Мышка запасает корма на зиму	фотовыставка	<ul style="list-style-type: none"> • 	Комплекс упражнений с мешочком «Мышки запасают корма» Подвижная игра «Мыши в норках» Пальчиковая гимнастика с большими четками «Считаем зерна»	4
6.	Мы едем, едем	Наблюдение	<p>Стопа человека</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как сохранить стопу здоровой • Самомассаж стоп <p>Хождение по массажной дорожке</p>	Комплекс упражнений с обручем «Моя машина» Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Малоподвижная игра «Светофор»	4
7.	Веселый зоопарк	Наблюдение		Комплекс упражнений «Зверята» Подвижная игра «Карусель» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»	4
8.	Медвежата	Наблюдение	<p>Дыхание – основа всего живого</p> <p>Правильное дыхание – основа жизнедеятельности человека</p>	Комплекс упражнений с массажором «Медвежата» Подвижная игра «Догонялки с мишкой» Малоподвижная игра «У медведя дом большой»	4
9	Идем за елочкой лесной	Фотовыставка		Комплекс упражнений «Погреемся в лесу» Подвижная игра «Дед Мороз» Малоподвижная игра «Ель, елка. Елочка» Массаж кистей рук «Шишка сосновая – шишка еловая»»	4
10	К нам в гости колобок пришел	Наблюдение	<p>Чтобы не было насморка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Точечный массаж 	Комплекс упражнений с малым массажным мячом «Колобок» Подвижная игра «Лиса и колобки»	4 4

				Малоподвижная игра «Передай колобок»	
11	Любимые игрушки	Наблюдение		Комплекс упражнений «Игрушки» Подвижная игра «Прыгаем на мяче», «Поймай шар» Малоподвижная игра «Пузырь»	4
12	Герои сказок	Наблюдение	Физкультура для глаз <ul style="list-style-type: none"> • Что нужно для сохранения зрения • Вредные привычки 	Комплекс упражнений «Из какой сказки?» Подвижная игра «Карлсон» Малоподвижная игра «Мы хлопаем руками...»	4
13	Самолеты	Наблюдение		Комплекс упражнений «Самолеты» Подвижная игра «Самолеты» Игровое упражнение – лазание по туннелям «Выходим из самолета» Дыхательное упражнение «Взлет – посадка»	4
14	Рыбки	Наблюдение	Основы здорового образа жизни <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня • Правильное питание 	Комплекс упражнений «Рыбки» Подвижная игра «Щука и караси», «Поймай рыбку» Дыхательная гимнастика «Рыбки ныряют»	4
15	Цирк	Наблюдение		Комплекс упражнений с гантелями «Силачи» Подвижная игра с мячами – фитболами «Прыгуны» Дыхательное упражнение «Отдыхаем»	4
16	В гости к солнышку	Открытые занятия	Здоровье на кончиках пальцев <ul style="list-style-type: none"> • Мудры для укрепления здоровья • Самомассаж пальцев рук 	Комплекс упражнений с обручем «Солнышко» Подвижная игра «Прокати обруч» Малоподвижная игра «Вертушечка»	4
17	На цветочной полянке	Наблюдение		Комплекс упражнений «Подсолнух» Подвижная игра «Венок» Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»	4

				«Жучок»	
18	Гуси - лебеди	Наблюдение	Закрепление знаний о частях тела: <ul style="list-style-type: none"> • руки (правая и левая рука, плечи, локти, кисти рук, название пальцев с помощью пальчиковой гимнастики); • ноги (правая и левая нога, колени, стопа, пятки, носки); • туловище (плечи, живот, спина...); • голова (лоб, затылок, висок, подбородок, глаза, нос, рот, уши) 	Комплекс упражнений «Гуси – лебеди » Подвижная игра «Гуси - лебеди» Ходьба по массажным дорожкам «Домой воротились» Пальчиковая гимнастика «Вот и вся моя семья»	4
19	Быстрые, ловкие, веселые!	Тестирование	Беседа на тему «Если хочешь быть здоров»	Комплекс упражнений игрового характера для диагностики. См. приложение 1.	4
				Итого	72 ч.

Содержание учебного плана- практическая деятельность детей: включает общеразвивающие упражнения, корригирующие упражнения для осанки, упражнения для укрепления свода стопы в том числе различные виды ходьбы и бега, общая физическая подготовка, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, нетрадиционные виды гимнастик (стретчинг, фитболгимнастика, степ-гимнастика, элементы стрельниковской дыхательной гимнастики).

Главными направлениями в содержании учебного плана являются **семь этапов**

- 1 этап – доступные знания по анатомии
- 2 этап – применение знаний в практической работе «Тело человека»
- 3 этап – формирование навыков правильной осанки
- 4 этап – разгрузка позвоночника
- 5 этап – укрепление мышечной системы организма ребенка
- 6 этап – ощущение мышечных усилий и подвижности суставов
- 7 этап – исправление дефектов осанки и стопы.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Первый год обучения (3-4 года)

- ребенку нравится заниматься, ему интересно;
- малыш внимательно слушает и выполняет упражнения;
- демонстрирует (в соответствии с возрастом) выносливость, силу, ловкость, координацию движений, общее укрепление организма;
- ребенок соблюдает правила игры;
- владеет элементами техники выполнения корригирующих упражнений: способствующих укреплению мышцы спины, мышцы брюшного пресса и мышц стоп.

1.4.2. Второй год обучения (4-5 лет)

- имеет элементарные знания о своем организме, о роли физических упражнений и способах укрепления собственного здоровья;
- демонстрирует ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- начинает анализировать свои движения;
- контролирует дыхание при выполнении упражнений, делая акцент на выдохе;
- демонстрирует культуру и красоту движений;
- владеет техникой выполнения всех элементов корригирующих упражнений, способствующих укреплению мышцы спины, мышцы брюшного пресса и мышц стоп.
- стремиться к положительному результату.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 года на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц*	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Тестирование
2.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Тестирование
3.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Открытое занятие для педагогов
9.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают	Спортивный зал	Наблюдение

						кормана зиму	зал	
14.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
15.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Фотовыставка
18.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
29.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный	Наблюдение

							зал	
30.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
31.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
32.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
34.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
35.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
36.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
37.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
38.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
39.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
40.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
41.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
42.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
43.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
44.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Наблюдение
45.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Открытое занятие для

								родителей
46.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Наблюдение
47.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Наблюдение
48.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	фотовыставка
49.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
50.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
51.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
52.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
53.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
54.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
55.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
56.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку.	Спортивный зал	Открытые занятия для родителей
57.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку	Спортивный зал	Наблюдение
58.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку.	Спортивный зал	Наблюдение
59.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку	Спортивный зал	Наблюдение
60.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
61.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивныйзал	Наблюдение

62.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
63.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
64.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
65.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
66.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
67.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
68.	Май	*	*	НОД	1	Муха - Цокотуха	Спортивный зал	Наблюдение
69.	Май	*	*	НОД	1	Муха - Цокотуха	Спортивный зал	Наблюдение
70.	Май	*	*	НОД	1	Контрольные занятия игрового типа «Все умею, все могу!»	Спортивный зал	Тестирование
71.	Май	*	*	НОД	1		Спортивный зал	Тестирование
* Дата и время проведения занятия определяется в соответствии с графиком проведения НОД								
Количество учебных недель								36
Количество учебных дней								71
Продолжительность каникул								31.12.2022-09.01.2023 г. (зимние) 31.05.2023 - 31.08.2023 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2022-31.05.2023

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц*	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Тестирование
2.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Тестирование
3.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Веселые котята	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий мяч	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Сентябрь	*	*	НОД	1	Мой веселый звонкий	Спортивный зал	Открытое занятие для педагогов
9.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Октябрь	*	*	НОД	1	Птички	Спортивный зал	Наблюдение

13.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
14.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
15.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Октябрь	*	*	НОД	1	Мышки запасают корма на зиму	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Фотовыставка
18.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Мы едем, едем	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Ноябрь	*	*	НОД	1	Веселый зоопарк	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Декабрь	*	*	НОД	1	Медвежата	Спортивный зал	Наблюдение

29.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
30.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
31.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
32.	Декабрь	*	*	НОД	1	Идем за елочкой лесной	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
34.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
35.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Фотовыставка
36.	Январь	*	*	НОД	1	К нам в гости колобок пришел	Спортивный зал	Наблюдение
37.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
38.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
39.	Январь	*	*	НОД	1	Любимые игрушки	Спортивный зал	Наблюдение
40.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
41.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
42.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
43.	Февраль	*	*	НОД	1	Герои сказок	Спортивный зал	Наблюдение
44.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	День открытых дверей для родителей
45.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный	Наблюдение

							зал	
46.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Наблюдение
47.	Февраль	*	*	НОД	1	Самолеты	Спортивный зал	Наблюдение
48.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	фотовыставка
49.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
50.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
51.	Март	*	*	НОД	1	Рыбки	Спортивный зал	Наблюдение
52.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
53.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
54.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
55.	Март	*	*	НОД	1	Цирк	Спортивный зал	Наблюдение
56.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку.	Спортивный зал	Открытые занятия для родителей
57.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку	Спортивный зал	Наблюдение
58.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку.	Спортивный зал	Наблюдение
59.	Апрель	*	*	НОД	1	В гости к солнышку	Спортивный зал	Наблюдение
60.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
61.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивныйзал	Наблюдение

62.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
63.	Апрель	*	*	НОД	1	На цветочной полянке	Спортивный зал	Наблюдение
64.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Игры -соревнования
65.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
66.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
67.	Май	*	*	НОД	1	Гуси - лебеди	Спортивный зал	Наблюдение
68.	Май	*	*	НОД	1	Муха - Цокотуха	Спортивный зал	Наблюдение
69.	Май	*	*	НОД	1	Муха - Цокотуха	Спортивный зал	Наблюдение
70.	Май	*	*	НОД	1	Контрольные занятия игрового типа «Быстрые, ловкие, веселые!»	Спортивный зал	Тестирование
71.	Май	*	*	НОД	1		Спортивный зал	Тестирование

*
Дата и время проведения занятия определяется в соответствии с графиком проведения НОД

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	71
Продолжительность каникул	31.12.2022-09.01.2023 г. (зимние) 31.05.2023- 31.08.2023 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09.2022-31.05.2023

2.2. Условия реализации программы

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственно замедлений развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
- возможность выбора детьми оборудования и атрибутов, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс. (ФГОС ДО, 3.2.1.).

Принципы реализации программы

1. Принципы поддержки детской инициативы:

- стимулирования деятельности детей на активный поиск новых знаний в совместной деятельности со взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.
- вариативности - предоставление ребёнку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.
- креативности - создание ситуаций, в которых ребёнок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную деятельность.

2. Личностно-подражающее взаимодействие взрослых и детей, что предоставляет ребёнку право выбора деятельности, партнера, средств и т.п., обеспечивается опора на его личный опыт и участие в приобретении опыта и знаний.

3. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, т.е. сравнение нынешних и предыдущих достижений ребёнка, стимулирование самооценки.

4. Формирование игры как единственно природосообразной деятельности ребёнка-дошкольника и **развитие личности ребёнка в игре.**

5. Создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей всестороннему развитию ребёнка.

6. Сбалансированность репродуктивной и продуктивной детской деятельности.

7. Безусловное участие семьи в развитии ребёнка.

8. Профессиональное и личностное развитие педагогов (*развитие общих и профессиональных компетенций*).

Примерные виды интеграции с другими образовательными областями

Образовательные области	Интеграция содержания и задач
Социально-коммуникативное развитие	в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья
	приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности
Познавательное развитие	формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в процессе двигательной активности
	в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности
	чтение литературы, посвященной спорту, рассказы воспитателя об интересных фактах и событиях из спортивной жизни
Речевое развитие	развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение
Художественно-эстетическое развитие	развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств
	развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения различных областей

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал

2. Предметно-пространственная двигательная среды:

1. Гимнастический комплекс закреплен растяжкой к полу и потолку. Подвесные снаряды (канаты, веревочные лестницы) прочно укреплены и выдерживают вес более 30 кг.

2. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене, полу. Пролеты – перекладины выдерживают более 30 кг. Высота промаркирована.

3. Гимнастические скамьи – 4 шт., вес - > 30 кг, промаркированы.

ширина, см	длина, см
15	200
25	300

4. Приставные лестницы – 2 шт.: ширина 40 см, длина 170 см; вес - >30 кг.

5. Горки - 2 шт.: ширина – 57 см, длина – 150 см, вес - > 30 кг.

6. Ребристые доски – 3 шт., вес - >30 кг, промаркированы.

7. Дуги для подлезания – 6 шт., высота 50 см, промаркированы.

8. Тоннель из ткани – 3 шт.

9. Баскетбольные кольца – 4 шт. Высота и крепление соответствует норме.

10. Коврики для профилактики плоскостопия – 14шт.

11. Дорожки для профилактики плоскостопия – 5 шт.
12. Палки гимнастические длиной 80 см – 30 шт.
13. Шест длиной 2,2 м – 3 шт.
14. Коврики гимнастические размером 60*90 см. 30 шт.
15. Мячи:
 - Резиновые мячи диаметром 7 см – 30 шт.
 - Резиновые мячи диаметром – 15 см – 50 шт. .
 - Набивные мячи весом 1 кг – 10 шт.
 - Набивные мячи весом 100 гр. – 60 шт.
16. Массажеры – 30 шт. разных размеров
17. . Скакалки

длина, м	количество
4 м	1
1,5 м	30

16. Флажки разного цвета – 100 шт.
17. Ленты разного цвета на кольцах – 60 шт.
18. Канат длиной 5, 5 м – 2 шт.
19. Шнуры разной длины - 3 шт.
20. Гантели весом 500 гр. – 60 шт.
21. Гимнастическое колесо – 30 шт.
22. Степы детские – 15 шт.
23. Кубики высотой 5см – 60 шт.
24. Лыжи – 35 пар;
25. Спортивные игры:
 - Кегли – 4 набора;
 - Бадминтон – 2 набора;
 - Городки – 1 набор;
 - Кольцеброс – 2 набора;
 - Волейбол – 1 сетка.

Нестандартное оборудование

1. Фитбол-мяч – 20 шт.
2. Степ-тренажеры - 24 шт.
3. Полотно для метания – 2 шт.
4. Парашют – круг диаметром 4 м – 1 шт.
5. Кольца диаметром 15 см - 30 шт.
6. Четки большие длиной 3,5 м – 1 шт.
7. Крутипочки - 30 шт.
8. Шумелки – 60 шт.
9. Тарелочки для метания – 40 шт.
10. Мячи в сетке с петлей диаметром 7 см – 12 шт.
11. Массажные дорожки для профилактики косолапия – 2 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете).
- Методическая и психолого-педагогическая литература
- Специальная литература по корригирующей гимнастике для дошкольников
- Информация о передовом опыте по проблеме профилактики и укрепления осанки и плоскостопия в периодических изданиях.
- Видео-материалы

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре – Теуцакова Елена Петровна, высшая квалификационная категория.

Сертификат №111-14 «Методика игрового тестирования физического развития детей в норме и при различных вариантах двигательных нарушений» - 36 часов. (08.12.2014г. – 12.12.2014г.)

Сертификат №168-15 «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» - 36 часов (16.02.2015г. – 20. 02.2015г.)

Сертификат №207-15 «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» - 72 часа (24.02.2015г. – 27.02.2015г.)

Удостоверение №7340 «Физическое развитие дошкольников в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» - 72 часа. (16.04.2018г. – 26.04.2018г.)

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы)

Контроль и оценка результатов

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета, физических качеств (сила рук, равновесие, гибкость), проводится по окончании первого и второго года занятий по методике Т. А. Тарасовой, О. В. Козыревой, О. В. Бережновой, В. В. Бойко.

(Приложение 1.)

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Наблюдения, индивидуальное промежуточное тестирование, итоговое (по окончанию учебного года)тестирование,

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: онлайн фотовыставка на сайте ДОО, тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год для педагогов и 1 раз в год для родителей, спортивный праздник, игры-соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Листы наблюдений (тестирования)Приложение 2.

Критерии оценки выполнения задач программы

Задачи	Механизм оценки	Ожидаемый результат
Оздоровительно-развивающие	Углубленный медосмотр	Улучшение осанки, коррекция выявления отклонений; Повышение уровня общей физической подготовки
Воспитательные	Участие в совместных мероприятиях, досугах, праздниках; Оценка осознанности движений с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом	Появления чувства сотрудничества и взаимопомощи в процессе занятий
Обучающие	Мониторинг Контроль и оценка результатов. Контроль динамики состояния мышечного корсета и состояния дыхательной системы	Выполнение упражненийиз разных исходных положений, самоконтроль техники выполнения упражнений

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения.

- **наглядный**— практический качественный показ;
- **словесный** — объяснение, желательное образное;
- **творческий** — самостоятельное создание детьми сказочных образов и т.п.
- **игровой** — учебный материал в игровой форме – *тотальный игровой метод*, суть которого можно выразить следующим образом:

играя – оздоравливать,

играя – воспитывать,

играя – развивать,

играя – обучать!

Форма организации образовательного процесса: групповая (в количестве 10-12, воспитанники в возрасте 3-4 и 4-5 лет).

Формы организации НОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия:

Игра, НОД разного вида, где каждое НОД – большая тематическая игра (приоритет имеет *коррекционная физкультурная сказка* (увлекает малышей и предполагает необходимый сказочный сюжет, действующих персонажей и их ролевые проявления).

Педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие, коммуникативные, ИКТ.

Алгоритм НОД:

НОД состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Первая, *подготовительная*, часть включает различные виды ходьбы, самомассаж ступней ног и пальцев рук, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательное с элементами образности.

Вторая, *основная*, часть — включает выполнение общеразвивающих упражнений, корригирующих упражнений для осанки, упражнений для укрепления свода стопы, общая физическая подготовка.

Третья, *заключительная*, часть включает дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, нетрадиционные виды гимнастик, малоподвижные игры.

У каждой части НОД свои задачи:

Главная задача **подготовительной части** — организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачами **основной части** являются: работа по формированию осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и движений.

Задача **заключительной части** — снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом необходимо следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием детей.

Важно добиваться осмысленного, правильного, выполнения упражнения.

2.6. Список литературы и интернет-источников

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka-press, 2009.
2. Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. М.: Сфера, 2017.
3. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат.- М.: «ТЦ Сфера», 2008
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
5. Зимонина В. Н. Расту здоровым. – М.: «ТЦ Сфера», 2013
6. Воспитание здорового ребенка/ М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 2007.
7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М.: «Аркти», 2015.
8. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – М.: Скрепторий, 2014.
9. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2016.
10. Ефименко Н. Н., Мога Н. Д. Адаптивное воспитание и оздоровление детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - Томск, 2014
11. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Линка – пресс, 2011
12. Клюева М. Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб: Детство – Пресс, 2017
13. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. М.: Просвещение, 2015
14. Корнилова Т. Г. Гимнастики, игровые упражнения и игры с детьми раннего возраста: здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста. – М.: Аркти, 2015
15. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс, 2010
16. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. М.: Аркти, 2006.
17. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет (5-6, 6-7 лет). М., 2014.
18. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
19. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. С.-П.: «Детство – пресс», 2005.
20. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ. – М.: Мозаика-Синтез, 1999.
21. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис Пресс, 2010.
22. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. - Волгоград: «Учитель», 2018.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая (средняя, старшая, подготовительная) группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010
24. Потапчук А. А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001.
25. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.:ТЦ Сфера, 2005.
26. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2016
27. Развивающая педагогика оздоровления. Педагогическая технология: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - 2012

27. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-Синтез, 2017
28. Рунова М.А., А.В. Бутилова Ознакомление с природой через движение. Интегрированные занятия. М.: «Мозаика – Синтез», 2016.
29. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада/Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 2009
30. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2015.
31. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2003.
32. Бережнова О.В., В. В. Бойко, Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Цветной мир, 2017.

Материалы диагностики (контроль и оценка результатов)

Контроль и оценка результатов

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета, физических качеств (сила рук, равновесие, гибкость, выносливость мышечного корсета), проводится два раза в год: в начале и в конце каждого учебного года.

Технология тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников. Все тесты оцениваются по 5-и бальной системе в игровой форме с небольшой группой детей (2-3 ребенка). Перед тестированием используется показ педагога или другого ребенка.

Описание игровых тестов

Игровой тест «Шишки для белочки»

Проводится на размеченной дорожке на метры длиной 10м на спортивной площадке или в зале. Для метания берутся мячи 100гр. Ребенок встает у линии – начало разметки, принимает правильное исходное положение при метании на дальность и выполняет по два броска каждой рукой. Фиксируется лучший результат.

Нормативы для оценки результатов в упражнении на дальность броска теннисного мяча (м - метр) «Шишки для белочки» по М. А. Руновой, 1998

Мальчики

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	1 м и менее	2 м	3 м	4 м	5 м и более
4-5 лет	1 м и менее	2-3 м	4-5 с	6-8 м	9 м и более

Девочки

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	1 м и менее	1-2 м	2-3 м	4-5 м	4 м и более
4-5 лет	1 м и менее	2-3 м	4-5 м	6-8 м	9 м и более

Игровой тест «Дельфин»

Тест проводится в спортивном зале на гимнастическом коврике. Детям предлагается лечь на живот, ноги прямо, руки с мячом вперед. Предлагается приподнять мяч вверх, голову приподнять, как дельфины, которые любят играть с мячом. Тест останавливается, если руки недостаточно прямые во время выполнения упражнения и ребенок не поднимает голову. Фиксируется конечный результат.

Нормативы для оценки результатов в упражнении на выносливость мышечного корсета в разгибании туловища (количество раз)

«Дельфин» по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1994

Мальчики

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	5 и менее	5-7	8-10	11-13	13 и более
4-5 лет	8 и менее	8-10 м	11-13	14-16	16 и более

Девочки

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	6 и менее	7-8	9-11	12-15	15 и более
4-5 лет	9 и менее	10-11	12-14	15-17	17 и более

Игровой тест «Ласточка»

Тест проводится индивидуально с каждым ребенком, осуществляя страховку. Ребенку предлагается руки вытянуть в стороны, наклониться вперед, стоять на одной ноге, а другая отведена назад. Предоставляется две попытки на правой и на левой ноге. Фиксируется лучший результат.

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с - секунда)

«Ласточка» по Ю. Н. Вавилову, 1955

Мальчики

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	1с и менее	1-2 с	3-5 с	6-8 с	8 с и более
4-5 лет	1 с и менее	1-2 с	3-10 с	11-12 см	12 с и более

Девочки

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	1 с и менее	1-2 с	2-6 с	7-8 с	8 с и более
4-5 лет	2 с и менее	2-3 с	4-10 с	11-13 с	13 с и более

Игровой тест «Дотянись до кружочков»

Для этого теста используется линейка, прикрепленная к поверхности (доске) и упор для ступней – начало измерений. Ребенок игровой упражнение выполняет сидя на гимнастическом коврике. Ступни зафиксированы у линии начало измерений, где прикреплена линейка с разноцветными кружочками. Предлагается ребенку коснуться ближнего кружочка, а по мере его возможностей постепенно все дальше до самого дальнего. Предлагается две попытки. Фиксируется лучший результат.

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см – сантиметр)

«Дотянись до кружочков» по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1994

Мальчики

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	-2 см и менее	-2-0 см	1-5 см	6-8 см	8 см и более
4-5 лет	-1 см и менее	0-1 см	2-6 см	7-9 см	9 см и более

Девочки

возраст	Уровни физической подготовленности - оценка				
	1	2	3	4	5
3-4 года	0 см и менее	0-2 см	3-7 см	8-10 см	10 см и более
4-5 лет	-1 см и менее	1-3 см	4-8 см	9-11 см	11 см и более

Приложение 2

Листы наблюдений (тестирования)

Контроль динамики состояния мышечного корсета

Дата	Ф. И. ребенка	Показатели силы рук Метание малого мяча		Показатели выносливости мышечного корсета и равновесия		Показатели гибкости
		Принимать правильное исходное положение. Метание мяча правой и левой рукой «Шишки для белочки»	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, с мячом в руках «Дельфин»	Поднимание и удержание позы «Ласточка» (кол-во секунд) «Ласточка»	Наклон туловища вперед сидя на полу, ноги прямые вперед, касаясь руками между ступнями (см) «Дотянись до кружочков»	
		Правая рука	Левая рука			