

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральск, ул. Свердлова, д. 46, тел.8(34380) 2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
протокол № 4
от «15» июня 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО Центр «Остров»
Т.С. Лебедева
«17» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гармония»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дик Инесса Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Североуральск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. Основные характеристики.....	2
2.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
2.4. Планируемые результаты.....	29
3. Организационно-педагогические условия.....	30
3.1. Календарный учебный график.....	30
3.2. Условия реализации программы.....	30
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	31
4. Список литературы.....	33
5. Приложения.....	34

2. Основные характеристики

2.1 Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Гармония» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Устава МАУ ДО Центр «Остров», утвержденного Приказом и.о. начальника Управления образования Администрации Североуральского городского округа № 402 от «14» декабря 2015 г.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

1. наследственность;
2. неблагоприятная экологическая обстановка;

3. компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед учреждением дополнительного образования стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа «Гармония».

Необходимость программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Отличительные особенности данной программы.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают

нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-спортивной направленности «Гармония».

Адресат общеразвивающей программы

Данная программа предназначена для обучающихся 5-7 лет.

Структура и содержание программы соответствует возрастным особенностям детей данного возраста.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа 30 минут

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 2 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

- групповая, наполняемость групп – 7-8 человек.

- индивидуальная работа, ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей.

- индивидуально-групповая, позволяет включать детей в группу, и оказывать поддержку детям, не справляющимся с общим темпом работы.

Занятия имеют гибкую структуру, и позволяют каждому ребенку включиться в тему и содержание занятия, получить индивидуальную помощь от педагога.

Объем общеразвивающей программы

Программа рассчитана на две учебные (возрастные) ступени:

- Первая ступень – 5-6 лет;
- Вторая ступень – 6-7 лет;

72 учебных часа каждая ступень обучения.

Срок освоения общеразвивающей программы

Объем программы – 144 часа

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения: 72 часа в год,

2 год обучения: 72 часа в год.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы – беседы, наблюдение - выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования, открытое занятие.

Особенности организации образовательного процесса. В состав группы входят дети одного возраста на постоянной основе.

Форма обучения – очная.

Перечень форм обучения – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Перечень видов занятий – беседа, практическое занятие, открытое занятие, тренинг.

Форма организации дополнительного образования детей: студия.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные.

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг).

Образовательные.

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

4. Формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

Воспитательные.

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2.Воспитывать положительные черты характера;

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции

плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Гармония» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Система работы с родителями.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; «открытые дни» для родителей с просмотром занятий; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Занятия организуются в очной форме и дистанционно на время карантинных мероприятий.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод

- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы необходимо учитывать:

- индивидуально-психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Средства оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

<i>Тема</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Время проведения</i>
<i>Значение физических занятий для общего развития детей</i>	<i>Лекция</i>	<i>Октябрь</i>
<i>Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка</i>	<i>Лекция, беседа</i>	<i>Декабрь</i>
<i>Опросник для родителей по завершении цикла занятий</i>	<i>Опрос</i>	<i>Май</i>

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вводное занятие». Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	-
2	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	12	2	10	Аттестационный тест

3	Развитие мелких мышц лица и шеи	3	1	2	-
4	Развитие органов дыхания	6	1	5	-
5	Массаж и самомассаж	5	1	4	-
6	Игровой стретчинг	7	1	6	-
7	Открытые занятия	1	-	1	Аттестационный тест
Итого		36	7	29	

Итого: 36 занятий, 72 академических часов.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вводное занятие». Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	-
2	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	8	2	6	Аттестационный тест
3	Развитие органов дыхания	3	1	2	-
4	Массаж и самомассаж	3	1	2	-
5	Профилактика плоскостопия	4	1	3	-
6	Игровой стретчинг	4	1	3	-
7	Силовые тренировки	4	1	3	-
8	Хатха-йога	7	1	6	-
	Открытые занятия	1	-	1	Аттестационный тест
Итого		36	9	27	

Итого: 36 занятий, 72 академических часов.

Содержание учебного (тематического) плана Первый год обучения (5-6 лет)

Октябрь

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Игровое упр. «Угадай, где правильно». П/и «Ель, елка, елочка».

2. «Береги свое здоровье». Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка». Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево». 3. «Путешествие в страну

Спорта и Здоровья». Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой)

П/и «Теремок» Релаксация «Ветер».

4. «Почему мы двигаемся?» Дать понятие об опорно-двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой.

П/и «Кукушка».

Релаксация «Лес».

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

Ноябрь

1. «Веселые матрешки». Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой».

2. «По ниточке». Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. Гимнастика для глаз. П/и «Кукушка». Игровое упражнение «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

3. «Ловкие зверята». Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки». Дыхательные упражнения «Лес шумит».

4. «Зарядка для хвоста». Комплекс корригирующей гимнастики. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море».

Работа с родителями.

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Декабрь

1. «Вот так ножки». Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы) Комплекс статистических упражнений. Игровой стретчинг. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

2. «Ребята и зверята». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.

3.«Пойдем в поход». Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности. Игровое упражнение «Найди правильный след». П/и «Птицы и дождь». Игра «Ровным кругом».

4. «Льдинки, ветер и мороз». Дать представление о том, что такое плоскостопие. ОРУ с мячами – массажерами. Двигательные загадки.

Работа с родителями. Оформление стенда «Что такое плоскостопие».

Январь

1. «Веселые танцоры». П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». Игровое упражнение «Зимушка-зима». Релаксация «Снег».

2. «Веселые танцоры». П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».

3. «Учимся правильно дышать» . Упражнение «Встань правильно». Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Буратино». Гимнастика для глаз.

4. «Мальвина и Буратино». Игровое упражнение «Кукла». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино».

Работа с родителями. Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».

Февраль

1. «Незнайка в стране здоровья». Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки». Самомассаж лица и шеи. Релаксация под музыку «Отдыхаем».

2. Закрепление правильной осанки. Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».

3. «Мы куклы» . Комплекс пластической гимнастики. Игровое упражнение «Куклы». П/и «Ходим в шляпах». Релаксация «Куклы отдыхают».

4. «Учимся правильно дышать». Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами. П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик».

Работа с родителями. Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку».

Март

1. «Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».

2. «Отгадай загадки». Комплекс упражнений «Загадки». Упражнения с мячами - массажерами. П/и «Заводные игрушки». Игра «Собери домик», используя мягкие модули. Релаксация «Зернышко».

3. «Веселая мозаика». Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Самомассаж «Рисунок на спине».

4. «Будь здоров!» Игровые упражнения для тренировки дыхания. Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками. Релаксация «Зернышко».

Апрель

1. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Упражнение «Веселая скакалка». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Пройди, не урони».

2. «Вот чему мы научились». Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».

3. «Веселый колобок». Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». П/И «Колобок и звери». Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.

4. «Цирк зажигает огни». Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом). П/и «Карусель». Упражнения на дыхание и расслабление.

Май - Июнь

1. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия. Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется». Релаксация «Весна».

2. «Цветочная страна». Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колочая трава». Упражнения с обручами. Релаксация «Понюхаем цветочки».

3. «Сказочная поляна». Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».

4.«Мой веселый звонкий мяч». Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Развивать внимание, координацию движений. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. Упражнения с использованием фитболов. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

1-й год обучения

1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2. Ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

3.Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2.Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3.Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

4. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп

неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку. Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины. Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой. Ловите мяч ногами. Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол. Катайте мяч. Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца. Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами. Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом. Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

5. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз; «Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием; «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза; «Тигренок» - оскаливание зубов; «Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться; «Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз. Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик» Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами) И внимательно гляжу (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь,

лечу. (встают на носочки и выполняют «Возвращаться не хочу!» летательное движение)

«Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх) Не угнаться за тобой (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза» Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз) Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей (смотрят вверх) Капель, капель не жалей (смотрят вниз) Только нас не замочи (делают круговые движения глазами) Зря в окошко не стучи. «Буратино» Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев) Вправо – влево повернулся,(не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево) Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

«Теремок» Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево) Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз) Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами) «Ветер» Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками) Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх) «Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, (моргают глазами) Поиграй-ка ты со мной (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево) Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

6. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз, Петух Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

7.Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика. См. Приложение.

8.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

9.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

10.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

11.Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

«Яблочко по блюдечку покатилося».

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач. «Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели».

Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля».

Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник».

Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики».

Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Содержание учебного (тематического) плана Второй год обучения (6-7 лет)

Сентябрь

1. Вводное занятие. Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Большие и маленькие деревья». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

2. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ. Беседа « Спортивная одежда». Игра «Верь ушам, а не глазам» Игра «Музыкальный спорт - тур». Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Приседание у стены», Игра «Жизнь леса» - по команде все превращаются в лес, и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град.

4. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации. Беседа «Как нужно ухаживать за собой». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча.

Октябрь.

1. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

2.Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных. Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета). Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром. Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

3.Разучить массаж кистей и пальцев рук. Развивать способность к равновесию. Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Игра «Совушка - сова». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

4.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина». Игра: «Повтори за мной». Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки». Упражнения для развития способности к балансированию. Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

Ноябрь

1.Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Упражнения для развития способности к реакции. Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии. Игра «Светофор». Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. Игра «Вышибалы». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. 2.Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения. Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни). Упражнения на дыхание: «Гуси летят». Массаж пальцев «Гусь». Упр.

придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела) Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга Релаксация под музыку. 3.Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики. Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями. Физминутка «Зайцы». Гимнастика для глаз «Лиса». Игра «Чей нос лучше» (запах) Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».

4.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений. Упражнения в ходьбе и беге. Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками). Игра «Хвосты». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую. Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

Декабрь

1.Развивать способности к ориентированию в пространстве. Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении. Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа. Закреплять навыки правильного дыхания. Метание в цель. Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет». Гимнастика для ног. Дыхательная игра «Снежинка». Самомассаж лица и шеи. Пальчиковая игра.

2.Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве. Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения. Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». 3.Развивать творческие способности и воображения. Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений. Закреплять умения выполнять

движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки».

4. Развивать способности к ритму. Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия. Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки».

Январь

1. Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям. Собери мелкие игрушки ногой. Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие). Игра «Жизнь леса».

2. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой. Разминка «Фиксики». Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

3. Повторить упражнения для развития статического равновесия . Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами.

4. Развивать меткость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнения на расслабление и релаксацию.

Февраль

1. Продолжать развивать способность к балансированию. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое. Удержать предмет на ладошке, перенести мяч на ракетке. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции стопы, используя

гимнастическую палку и обручи. Подвижная игра «Зверолов». Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес». Игровой стретчинг.

2.Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие. Разминка «Веселый клоун» Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик. Игра «Горячий мяч». Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».

3.Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом. Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки. Упражнения с мячом в парах. Игровой стретчинг. Дыхательные упражнения. 4.Активизировать творческое воображение и импровизацию. Физминутка «Зайцы». Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Бег и прыжки по разметкам. Гимнастика для стоп. Психогимнастика.

Март

1.Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами. Игра «Ловкие ноги». Игра «Бабка Яга».

2.Укреплять мышцы спины и шеи. Развивать умение сохранять равновесие. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений. Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги. 3.Развивать гибкость позвоночника и координацию движений. Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Воспитывать интерес к оздоровительным

занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Пальчиковая игра. Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку. Ходьба по дорожке «След в след». 4. Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом. Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка». Игровые упражнения с ленточками. Упражнения с мячами – массажерами. Ходьба по разным дорожкам. Игровой стретчинг.

Апрель

1. Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения. Упражнения с цветными палочками. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате». Упражнения для верхних дыхательных путей. Самомассаж лица и шеи. Игра «Светофор».

2. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ. Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись». Упражнения на диске «Здоровье». Игровые упражнения с элементами психогимнастики. Гимнастика для глаз. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Игра «Кто успел?» Игровой стретчинг.

3. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку. Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость. Продолжать развивать способности динамического равновесия. Обучать совместным действиям в игре. Разминка «Фиксики». Упражнения для развития динамического равновесия. Игровой стретчинг. Упражнения с гимнастической палкой. Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения воздействия на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Листочки».

4. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость. Упражнения сидя и лежа в кругу. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Игра м/п «Белки, шишки и орехи». Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

Май - Июнь

1.Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик». Игра «Тень» проводится в парах.

2.Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание. Укреплять мышцы живота, спины. Игровые упражнения с ленточками. Упражнения на развитие мелких мышц рук. Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?» Игра по желанию детей Упражнения с мячами – массажерами. Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки. Игры малой подвижности.

3.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упражнения с цветными платочками. Упражнения для глаз «Солнечный зайчик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу. Подвижная игра «Зверолов».

4.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ. Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Солнышко». Самомассаж и массаж шеи и лица. Игра по выбору детей.

2.4 Планируемые результаты

Предполагается, что в конце обучения дети должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходом положением).
5. Уметь работать как самостоятельно, так и в коллективе.

Безусловно, занятия оказывают широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Таким образом, программа «Гармония» сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Основной показатель работы: стабильность состава занимающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Способы диагностики и контроля результатов:

Диагностика: первичная (сентябрь) и итоговая (май). (Приложение 1)

Цель: сбор объективной информации о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности. Выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты.

Уровни освоения программы детьми 5-7 лет

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы, которая включает в себя работу с детьми и родителями, а также наличие программно-методической и материальной базы.

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарно-учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель в II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	5 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря -9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- фитнес-зал, оснащенный зеркальной стеной;
- музыкальный центр;

- музыкальные диски;
- специализированное оборудование (фитболы, гимнастические палки, медболы, гантели, скакалки, обручи и др.)
- коврики для занятий.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, инструктор по фитнесу, педагог-организатор, методист.

Методические материалы - при выборе метода изложения материала учитывается уровень подготовки детей, их возраст, соответствие содержанию изучаемого материала и его эффективность. Занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

Принципы проведения занятий:

1. Системность подачи материала.
2. Наглядность обучения.
3. Цикличность построения занятий.
4. Доступность.
5. Проблемность.
6. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

3.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Критерии проверки результатов:

1. В начале октября и мая с группой проводится мониторинг достижений детей (Приложение 1).
2. Успешность адаптации школьников мы оцениваем по результатам педагогического, психологического наблюдения за деятельностью и общением ребенка.

Анализ результатов

осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений, праздников «Здоровья», представление детьми самостоятельно или в группах составленных комплексов упражнений по футболу, гимнастики, хатха-йоги (по выбору ребенка) в зачетной форме.

Открытые мероприятия для родителей, участие в творческих вечерах и других мероприятиях с учетом деятельности Центра и СГОУ, с целью получения обратной связи.

Характеристика оценочных материалов (Приложение 1)

4. Список литературы

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».

2. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006 г.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.:» Издательство Скрипторий 2003», 2004г.

4. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».

5. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

6. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М. Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».

7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.

8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Мониторинг детского развития _____ уч. год.

Дата проведения мониторинга: _____

Педагог _____

№	Фамилия , имя ребёнка	Уровень развития физических качеств					Волевая сфера				Личностная сфера				Уровень познавательной сферы		Ком- муни- кативная сфер- а		
		Уровень двигательной активности	Координация движений	Гибкость	Ориентировка в пространстве	Выносливость	Принятие инструкции	Удержание инструкции	Самоконтроль	Работоспособность	Реакция на критику	Самооценк- а		Тревожность	Темп деятельности	Способность запоминать движения и информацию	Уровень познавательной активности	Рассуждения	Со сверстниками
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

В – высокий уровень, **СР** – средний уровень, **Н** – низкий уровень.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923255

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025