

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 63
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ центра
развития ребёнка-детского сада №63
_____ Я.В.Азарова
Приказ от 29.08.2025 г. № 174-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровячок»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год- 64 часа
Возрастная категория: от 5 до 7 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на платной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 24210

Составитель:
Жерлицина Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

г. Сочи 2025 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	3
1.1.2. Документы	3
1.1.3. Актуальность	4
1.1.4. Новизна	5
1.1.5. Педагогическая целесообразность	5
1.1.6. Отличительные особенности	6
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Уровень программы, объем и сроки реализации	6
1.1.9. Режим занятий	7
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.11. Цели и задачи программы	8
1.2. Содержание программы	9
1.2.1. Учебный план ознакомительного уровня для детей 5-6 лет	9
1.2.2. Содержание учебного плана ознакомительного уровня для детей 5-6 лет	16
1.2.3. Учебный план базового уровня для детей 6-7 лет	17
1.2.4. Содержание учебного плана базового уровня для детей 6-7 лет	21
1.3. Планируемые результаты	22
1.4. Способы проверки планируемых результатов	24
1.5. Раздел о воспитании	24
1.5.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	24
1.5.2. Формы и методы воспитания	25
1.5.3. Условия воспитания, анализ результатов	26
1.5.4. Календарный план воспитательной работы	28
1.5.5. Работа с родителями (законными представителями)	33
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	33
2.1. Календарный учебный график	33
2.2. Условия реализации программы	33
2.3. Формы аттестации	34
2.4. Оценочные материалы	38
2.5. Методические материалы	39
2.6. Список литературы	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

1.1. Пояснительная записка программы

1.1.1. Направленность. Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- оздоровительной направленности «Здоровячок» (далее ДОП) разработана в целях оказания дополнительной помощи детям 5-7 лет по коррекции проблем опорно-двигательного аппарата ребенка.

1.1.2. Нормативные документы.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национальным проектом «Молодежь и дети» (разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
4. Постановлением 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»;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями);

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

11. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации");

12. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

13. Паспортом регионального проекта «Все лучшее детям» (Краснодарский край), утвержденного протоколом регионального проектного комитета от 30 января 2025 г. № 1;

14. Уставом Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение центр развития ребёнка-детский сад №63 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края.

1.1.3 Актуальность ДОП определяется тем, что у детей дошкольного возраста, как правило, наблюдается недостаточный уровень двигательной активности, а также знаний о здоровьесберегающих возможностях специальных упражнений.

Оздоровительная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является основной формой реабилитации детей, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Причины, определившие внедрение оздоровительной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста, и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и

более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении.

При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Оздоровительная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Оздоровительные комплексы помогают восстановить нарушенные функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа.

1.1.4. Новизна ДОП заключается в том, что в обучении используется игровой метод проведения занятий, занятия по коррекционной работе построены в сюжетно-игровой форме, что значительно повышает мотивацию ребенка к выполнению упражнений. Также на занятиях используется различное оборудование и снаряжение (мячи-фитболы, мячи-ежики, резиновые эспандеры, массажные дорожки), что тоже увеличивает интерес к занятиям.

1.1.5. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере двигательной активности, музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение

здоровьесберегающих технологий , на физическое и творческое развитие детей, назрела необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми ритмикой.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями: «физическая развитие», «художественно-эстетическое развитие», «социально-коммуникативное развитие».

1.1.6 Отличительные особенности. Отличительная особенность программы заключается в том, что приоритетным направлением данной программы является вовлечение учащихся в деятельность, направленную на осознание ценности здорового образа жизни и двигательной активности. Данная программа отличается включением в содержание тем, направленных на внедрение валеологического образования с целью формирования у учащихся знаний о собственном теле, знаний о поддержании ЗОЖ.

Основной адресат программы- дети в возрасте 5-7 лет. Это период активного физического и психического развития, когда закладываются основы здоровья и правильной осанки.

Так же адресатом программы выступают родители и законные представители. Они играют ключевую роль в поддержке и мотивации детей, а также в организации режима физической активности и соблюдения рекомендаций по уходу за здоровьем.

Таким образом, программа "Здоровячок" ориентирована не только на детей, но и на широкий круг лиц, заинтересованных в здоровье и развитии детей, что способствует ее комплексному и эффективному внедрению.

1.1.7. Адресат программы. ДОП физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» разработана для детей 5 - 7 лет, имеющих особенности в развитии опорно-двигательного аппарата, выявленные при проведении тестирования.

Так же адресатом программы выступают родители и законные представители. Они играют ключевую роль в поддержке и мотивации детей, а также в организации режима физической активности и соблюдения рекомендаций по уходу за здоровьем.

1.1.8. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровни ДОП «Здоровячок»:

ДОП рассчитана на 2 года обучения:

1 уровень (1 год обучения)- старший дошкольный возраст (5-6 лет)- **ознакомительный**, рассчитан на 36 недель, организуется 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, общим объемом 64 часа.

2 уровень 2 год обучения) - старший дошкольный возраст (6-7 лет)- **базовый**, рассчитан на 36 недель, организуется 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, общим объёмом 64 часа.

Сроки реализации ДОП «Здоровячок»: с 01.10. 2025г.по 29.05.2026г.

Формы реализации.

Форма обучения- очная.

Используются следующие формы организации деятельности:

- фронтальная;
- групповая, с элементами индивидуальной работы.

Состав группы: от 5 до 15 человек.

1.1.9. Режим занятий.

Распорядок занятий	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Периодичность	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Продолжительность	Не более 25 мин.	Не более 30 мин.
Каникулы	31 декабря-11 января	31 декабря-11 января
Оценка инд. развития	Тестирование: 1 неделя октября; 4 неделя мая	Тестирование: 1 неделя октября; 4 неделя мая
Всего в год	64 часа	64 часа

1.1.10. Особенности организации образовательного процесса.

Организация процесса ДОП "Здоровячок" для коррекции проблем опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Индивидуальный подход. Каждый ребенок имеет свои особенности развития и состояния здоровья. Программа предусматривает индивидуальное обследование и коррекцию согласно диагнозу и физическим возможностям каждого ребенка.

2. Комплексные занятия. В программу входят занятия по физической культуре, лечебной физкультуре, а также элементы арт-терапии, которые помогают развивать не только физическую, но и эмоциональную сферу ребенка.

3. Игровой формат. Для детей этого возраста важен игровой подход. Занятия проходят в форме игр, что способствует большему вовлечению и мотивации детей.

4. Использование специального оборудования: Включение оборудования, такого как гимнастические маты, фитболы, специальные тренажеры и другие средства, которые помогают улучшить физическое состояние детей и сделать занятия более разнообразными.

5. Поддержка родителей. Важно вовлекать родителей в процесс. Информирование и обучение родителей о том, как поддерживать физическую активность ребенка дома и какие упражнения можно выполнять, что позволяет продлить эффект занятий.

6. Мониторинг и оценка результатов. Регулярная оценка физического состояния и коррекции состояния опорно-двигательного аппарата детей позволяет увидеть прогресс и при необходимости скорректировать программу.

7. Сотрудничество с медицинскими учреждениями: Налаживание контакта с педиатрами и специалистами (ортопедами, физиотерапевтами) для гармоничного подхода к программам реабилитации и профилактики.

8. Обогащение программы. Включение элементов здорового образа жизни, таких как правильное питание и режим дня, что также влияет на физическое развитие и здоровье детей.

Таким образом, программа "Здоровячок" требует комплексного, профилактического и развивающего подхода для достижения наилучших результатов в коррекции проблем опорно-двигательного аппарата у детей.

1.1.11. Цели и задачи.

Цель программы: оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, коррекция различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, в формировании правильной осанки.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.

Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений

Личностные задачи:

1. Формирование уверенности в своих силах. Содействие развитию уверенности в своих физических способностях через успехи в выполнении заданий и упражнений.

2. Развитие эмоционального интеллекта. Помощь детям в распознавании и регулировании своих эмоций, такие как радость от успеха или желание помочь другим.
3. Формирование ответственности. Обучение детей ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих (например, грамотный подход к занятиям, соблюдение правил безопасности).

Метапредметные задачи:

1. Развитие критического мышления. Поощрение детей решать задачи различной сложности, анализировать ситуации и принимать безопасные решения в процессе физической активности.
2. Формирование коммуникационных навыков. Умение работать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми, обсуждать свои успехи и затруднения.
3. Развитие самоконтроля и самооценки. Обучение детей оценивать свои достижения, ставить перед собой цели и стремиться к их выполнению.

Комплексный подход к задачам программы "Здоровячок" способствует не только коррекции проблем опорно-двигательного аппарата, но и всестороннему развитию детей, улучшению их физического и эмоционального состояния.

1.2. Содержание программы.

1.2.1. Учебный план ознакомительного уровня для детей 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Блок 1 «Здравствуй, мой организм!» (Вводно-ознакомительный)	8	1	7	Входной контроль / Наблюдение
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. «Где наши ручки, где наши ножки?» (Игры на узнавание частей тела).	1	0,5	0,5	
2.	«Королевская спинка» (Что такое прямая спинка, игра «Стань королевой/королем»).	1	0,5	0,5	
3	«Волшебные стопы» (Знакомство со	1	-	1	

	стойкой, игры на ощущение опоры).				
4	«Мы — гибкие змеи» (Развитие гибкости позвоночника).	1	-	1	
5	«Прогулка по волшебному лесу» (Сюжетное занятие с разнообразной ходьбой).	1	-	1	
6	«Силачи и богатыри» (Укрепление крупных мышц в игровой форме).	1	-	1	
7	«Покажем все маме» (Закрепление материала через демонстрацию).	1	-	1	
8	«Праздник красивой осанки» (Итоговое игровое занятие).	1	-	1	
	Блок 2: «Волшебная стопа» (Профилактика плоскостопия)	8	-	8	Тестирование физических навыков
9	«Пальчики на ногах играют» (Развитие мелкой моторики стоп).	1	-	1	
10	«Собери сокровища ногами» (Захват мелких предметов пальцами ног).	1	-	1	
11	«Поиграем с массажными мячиками» (Самомассаж стоп).	1	-	1	
12	«Ходьба по волшебным дорожкам» (Коврики с разными фактурами: галька, пуговицы, травка).	1	-	1	

13	«Мы — веселые медвежата» (Ходьба на внешней стороне стопы).	1	-	1	
14	«Цирковые акробаты» (Катание стопами палочек, мячей).	1	-	1	
15	«Танец на носочках» (Ходьба на носках под музыку).	1	-	1	
16	«Остров сокровищ» (Квест с различными заданиями для стоп).	1	-	1	
	Блок 3: «Гибкий позвоночник» (Развитие гибкости)	8	-	8	Тестирование физических навыков
17	«Кошечка добрая и сердитая» (Прогибы и округление спины).	1	-	1	
18	«Мостик через речку» (Упражнение «мостик» из разных положений).	1	-	1	
19	«Закрутись-раскрутись» (Аккуратные скручивания).	1	-	1	
20	«Достань до пола» (Наклоны вперед с прямой спиной).	1	-	1	
21	«Самолетики и бабочки» (Прогибы лежа на животе).	1	-	1	
22	«Покачаемся на волнах» (Упражнение «лодочка»).	1	-	1	
23	«Лабиринт» (Ползание и пролезание под препятствиями).	1	-	1	
24	«Зоопарк гибкости» (Сюжетное занятие, где каждое животное	1	-	1	

	— это новое упражнение).				
	Блок 4: «Сильный мышечный корсет» (Укрепление мышц спины и живота)	8	-	8	Тестирование физических навыков
25	«Черепашки» (Укрепление спины в статике и динамике).	1	-	1	
26	«Суперпресс» (Укрепление брюшного пресса в игровой форме: «складочка», подъем ног).	1	-	1	
27	«Лягушка-путешественница» (Приседания с правильной техникой).	1	-	1	
28	«Не урони мешочек» (Ходьба с мешочком на голове, усложнение).	1	-	1	
29	«Силачи» (Элементы парной гимнастики без напряжения).	1	-	1	
30	«Полоса препятствий для супергероев» (Комплекс на все группы мышц).	1	-	1	
31	«Морское путешествие» (Имитация гребли, плавания).	1	-	1	
32	«Спортсмены» (Закрепление пройденных упражнений).	1	-	1	
	Блок 5: «Королевская осанка» (Формирование навыка правильной	8	0,5	7,5	Тестирование физических навыков

	осанки)				
33	«Стойкий оловянный солдатик» (Правильная стойка у стенки).	1	0,5	0,5	
34	«Умный стульчик» (Правильная поза сидя).	1	1	1	
35	«Гимнасты» (Ходьба по линии с мешочком на голове).	1	1	1	
36	«Зеркало» (Упражнения в парах с копированием позы).	1	1	1	
37	«Осанка в движении» (Игры с правильным переносом предметов на голове).	1	1	1	
38	«Фотомодели» (Формирование уверенности в правильной позе).	1	1	1	
39	«Королевский бал» (Танцевальные элементы с контролем осанки).	1	1	1	
40	«Парад планет» (Демонстрация своих достижений).	1	1	1	
	Блок 6: «Равновесие и координация»	8	-	8	Тестирование физических навыков

41	«Аист на одной ноге» (Стояние на одной ноге, усложнения).	1	-	1	
42	«По канату над пропастью» (Ходьба по веревке, скакалке).	1	-	1	
43	«Не потеряй равновесие» (Использование балансировочных дисков и подушек).	1	-	1	
44	«Веселые классики» (Прыжки с поворотами).	1	-	1	
45	«Повтори за мной» (Сложные координационные связи: «рука-нога»).	1	-	1	
46	«Лабиринт с сюрпризом» (Полоса препятствий на координацию).	1	-	1	
47	«Танцуют все!» (Разучивание простого танца с элементами координации).	1	-	1	
48	«Цирк зажёт огни» (Итоговое показательное занятие-игра).	1	-	1	
	Блок 7: «Дыхание и расслабление»	8	0,5	7,5	Тестирование физических навыков
49	«Надуваем шарик» (Дыхание животом).	1	0,5	0,5	
50	«Сдуваем одуванчик» (Тренировка выдоха).	1	-	1	
51	«Дракоша дышит огнем» (Динамические дыхательные упражнения).	1	-	1	

52	«Спящие котята» (Техники расслабления лежа).	1	-	1	
53	«Путешествие на облаке» (Упражнение на релаксацию под музыку).	1	-	1	
54	«Снеговик тает» (Последовательное расслабление частей тела).	1	-	1	
55	«Воздушный шарик» (Сочетание дыхания и движения).	1	-	1	
56	«Тихий час у зверят» (Закрепление навыков релаксации).	1	-	1	
	Блок 8: «Мы — здоровячки!» (Закрепляюще-итоговый)	8	-	8	Итоговое тестирование физических навыков
57	«Веселые старты со Здоровячком» (Эстафеты на все изученные навыки).	1	-	1	
58	«Путешествие в страну Здоровья» (Сюжетная игра по станциям).	1	-	1	
59	«Показ мод здоровой спинки».	1	-	1	
60	«Фестиваль подвижных игр» (Повторение самых любимых игр).	1	-	1	
61	«Секреты Здоровячка» (Закрепление теоретических знаний в викторине).	1	-	1	
62	«Тренировка для родителей» (Дети выступают в роли инструкторов).	1	-	1	

63	Итоговое открытое занятие: «Мы стали сильными и ловкими!».	1	-	1	
64	Выпускной «Здоровячка»: Вручение дипломов или медалей «За отличную осанку».	1	-	1	
Итого:		64	2	62	

1.2.2. Содержание учебного плана ознакомительного уровня для детей 5-6 лет

Блок 1: «Здравствуй, мой организм!» (8 часов)

(Теория-1 час, практика-7 часов)

Теория: знакомство с правилами поведения на занятии, основами безопасности. Знакомство с понятиями «осанка», «стопа», «позвоночник» в доступной форме.

Практика: игровые упражнения на узнавание частей тела, формирование чувства правильной осанки у опоры, развитие гибкости, укрепление крупных мышц в сюжетно-ролевых играх.

Блок 2: «Волшебная стопа» (8 часов)

(Практика-8 часов)

Практика: упражнения для развития мелкой моторики стоп: захват и перекладывание предметов. Самомассаж стоп с использованием массажных мячей, ковриков с различными фактурами. Ходьба в разных положениях стопы (на носках, на внешней стороне). Сюжетный квест для закрепления навыков.

Блок 3: «Гибкий позвоночник» (8 часов)

(Практика-8 часов)

Практика: выполнение упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночника во всех направлениях (наклоны, прогибы, скручивания, округления) в подражательной форме («кошечка», «змея», «мостик»). Ползание и пролезание.

Блок 4: «Сильный мышечный корсет» (8 часов)

(Практика-8 часов)

Практика: выполнение упражнений в игровой форме для укрепления мышц спины («лодочка», «черепашка»), брюшного пресса («складочка»), правильное приседание. Парные упражнения. Прохождение полосы препятствий.

Блок 5: «Королевская осанка» (8 часов)

(Теория-0,5 час, практика-7,5 часов)

Теория: формирование представления о правильной и неправильной позе во время стояния, сидения, ходьбы.

Практика: упражнения у гимнастической стенки, ходьба с предметом на голове, игры и эстафеты с контролем осанки, танцевальные элементы.

Блок 6: «Равновесие и координация» (8 часов)

(Практика-8 часов)

Практика: упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге, использование балансировочных дисков). Координационные упражнения («повтори за мной», ходьба по линии). Прыжки с поворотами. Танцевальные комбинации.

Блок 7: «Дыхание и расслабление» (8 часов)

(Теория-0,5 час, практика-7,5 часов)

Теория: обучение основам правильного диафрагмального дыхания. Важность отдыха после нагрузки.

Практика: дыхательные упражнения. Игровые психогимнастические этюды на расслабление различных групп мышц. Релаксация под музыку.

Блок 8: «Мы — здоровячки!» (8 часов)

(Практика-8 часов)

Практика: комплексное применение полученных знаний и умений в игровой, соревновательной и творческой форме. Проведение эстафет, квеста, викторины. Подготовка и проведение итогового открытого мероприятия для родителей.

Данный комплекс является гибким и может корректироваться инструктором в зависимости от состава группы и индивидуальных особенностей детей.

1.2.3. Учебный план базового уровня для детей 6-7 лет

Отличия от ознакомительного уровня:

- Увеличение времени выполнения специальных упражнений.
- Большее количество повторений каждого упражнения.
- Введение элементов силовой выносливости.
- Более сложные координационные и балансировочные упражнения.
- Акцент на точность выполнения техники.
- Введение простейших способов самоконтроля (проверить осанку у стенки, почувствовать напряжение мышц).

Программа разбита на 4 основных учебных модуля, каждый из которых реализуется постепенно и циклически в течение года (16 занятий на модуль). Это позволяет постоянно повторять и закреплять материал, обеспечивая коррекционный эффект.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов учебных занятий		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
	МОДУЛЬ 1: «Фундамент здоровья: стопы и осанка»	16	2	14	Диагностика на первом и последнем занятии модуля (тесты: плантография, проверка осанки у стенки).
1.	Вводное занятие. Диагностика. Правила безопасности. Зачем нам нужны сильные стопы и прямая спина?	1	1	-	Беседа, наблюдение
2.	«Баланс и опора». Упражнения на развитие проприоцепции.	1	-	1	
3.	«Следопыты». Самомассаж стоп: мячики, ролики, коврики.	1	-	1	
4.	«Юные скульпторы» Упражнения на мелкую моторику стоп.	1	-	1	
5.	«Королевская осанка». Упражнения у гимнастической стенки.	1	-	1	
6.	«Невидимая нить». Формирование навыка правильной осанки в движении.	1	-	1	
7.	Силовое занятие «Богатырская сила» (для мышц стоп и голени).	1	-	1	
8.	Закрепляющее занятие-игра «Охотники за правильной осанкой».	1	-	1	

9-16	Углубленное повторение и усложнение тем. Промежуточная диагностика.	8	1	7	
	МОДУЛЬ 2: «Гибкий позвоночник и сильный корсет»	16	1	15	Наблюдение, контроль инструктора за техникой выполнения.
1	«Что такое мышечный корсет?» Беседа о мышцах-защитниках.	1	0,5	0,5	
2	«Кошки-мышки». Упражнения на увеличение подвижности позвоночника.	1	-	1	
3	«Суперспина». Упражнения для укрепления мышц спины (в динамике и статике).	1	-	1	
4	«Стальной пресс». Упражнения для укрепления мышц живота.	1	-	1	
5	«Круговая тренировка» на все группы мышц.	1	-	1	
6	«Парные упражнения» на развитие силы и доверия.	1	-	1	
7	«Осанка в быту»: как правильно сидеть, поднимать предметы.	1	0,5	0,5	
8	Игровое занятие «Спасатели» (закрепление силовых упражнений).	1	-	1	
9-16	Углубленное повторение и усложнение тем	8	-	8	
	МОДУЛЬ 3: «Ловкость, координация и равновесие»	16	1	15	Выполнение координационных проб (проба Ромберга, ходьба по линии).
1	«Школа юных акробатов». Упражнения на координацию.	1	-	1	

2	«Цирковые артисты». Балансирование на нестабильных поверхностях.	1	-	1	
3	«Неваляшки». Упражнения на равновесие (на двух и одной ноге, с предметами).	1	-	1	
4	«Зеркало». Сложнокоординационные упражнения в парах.	1	-	1	
5	«Танцуй вместе с нами». Разучивание танцевальной связки с элементами коррекции.	1	-	1	
6	«Полоса препятствий №1» (с акцентом на координацию).	1	-	1	
7	«Дыхание чемпионов». Дыхательные упражнения в движении.	1	-	1	
8	Эстафеты «Веселые старты» (с элементами координации).	1	-	1	
9-16	Углубленное повторение и усложнение тем.	8	-	8	
	МОДУЛЬ 4: «Я – здоровячок!» (Закрепляюще-итоговый)	16	2	14	Итоговая диагностика. Открытое занятие. Самооценка.
1	«Знатоки здоровья». Викторина по пройденному материалу.	1	1	-	
2	«Мой дневник здоровья». Учимся оценивать свое состояние. Беседа.	1	1	-	
3	Комплексное занятие «Сила + гибкость».	1	-	1	
4	Комплексное занятие «Координация+ Равновесие».	1	-	1	
5	«Полоса препятствий №2» (комплексная, на все навыки).	1	-	1	

6	«Тренер на день». Дети проводят разминку друг для друга.	1	-	1	
7	Итоговое открытое занятие для родителей. Показ достижений.	1	-	1	
8	Выпускной. Подведение итогов. Вручение дипломов «Выпускник Здоровячка».	1	-	1	
9-16	Повторение самых эффективных комплексов по выбору детей.	8	-	8	
Итого:		64	6	58	

1.2.4. Содержание учебного плана базового уровня для детей 6-7 лет

Модуль 1: «Фундамент здоровья: стопы и осанка» (16 часов)

(Теория-2, практика-14)

Теория: Значение правильной осанки и здоровых стоп для организма будущего школьника. Изучение правил самоконтроля.

Практика:

Для стоп: Усложненные упражнения с захватом мелких предметов, катание теннисных мячей и палок, ходьба по ребристым, скошенным и наклонным поверхностям, массаж с помощью массажных шариков.

Для осанки: Статические и динамические упражнения у вертикальной плоскости (стенки), ходьба с мешочком на голове с усложнениями (по линии, с перешагиванием), принятие правильной осанки по сигналу.

Модуль 2: «Гибкий позвоночник и сильный корсет» (16 часов)

(Теория-1, практика-15)

Теория: Роль мышц-стабилизаторов в поддержании позвоночника. Формирование понимания правильных поз для учебы.

Практика: более сложные и длительные упражнения для укрепления мышц спины («лодочка», «супермен»), живота («велосипед», «ножницы»), боковых мышц корпуса. Введение изометрических упражнений. Базовые упражнения с малым весом (гантели 0.5 кг, мешочки с песком). Парные упражнения на сопротивление.

Модуль 3: «Ловкость, координация и равновесие» (16 часов)

(Теория-1, практика-15)

Теория: связь между мозгом и телом. Как координация помогает в учебе.

Практика: упражнения на равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, на балансировочных дисках и подушках. Ходьба по гимнастической скамейке с усложнениями (приседания, повороты). Метание мячей в цель с сохранением

равновесия. Разучивание более сложных танцевальных комбинаций, требующих запоминания последовательности.

Модуль 4: «Я – здоровячок!» (16 часов)

(теория-2, практика-14)

Теория: подведение итогов. Основы самостоятельных занятий. Самоконтроль.

Практика: комплексные занятия, объединяющие все изученные навыки. Самостоятельное проведение частей занятия детьми. Подготовка и проведение открытого показательного занятия. Прохождение сложной полосы препятствий, включающей силовые, координационные и корригирующие задания.

Данная структура обеспечивает системный подход к коррекции опорно-двигательного аппарата, где каждый модуль циклически повторяется и усложняется, что способствует прочному закреплению правильных двигательных навыков и улучшению физического состояния ребенка.

1.3. Планируемые результаты ДОП

Образовательные результаты:

(Включают специфические умения и навыки, приобретенные в рамках программы)

Оздоровительный и коррекционный эффект:

Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата:

- Наблюдается укрепление мышечного корсета: мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки.
- Укреплен связочно-мышечный аппарат стопы, что является главным фактором профилактики и коррекции плоскостопия.
- Сформирован и укреплен устойчивый навык правильной осанки в статичных позах (стоя, сидя) и в движении.
- Увеличена подвижность позвоночника и суставов.

Двигательные умения и навыки:

Владеет техникой выполнения всего комплекса специальных корригирующих упражнений:

- Правильно выполняет упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба на разных частях стопы, захват предметов, самомассаж).
- Выполняет упражнения для укрепления спины («лодочка», «кошка», «супермен»).
- Выполняет упражнения для укрепления брюшного пресса («складочка», «велосипед»).

Демонстрирует развитие физических качеств:

- Сила: способен выполнять силовые упражнения (отжимания с колен, планку) с хорошей техникой.
- Гибкость: увеличена амплитуда при наклонах вперед, прогибах назад.

- Координация и равновесие: уверенно выполняет упражнения на равновесие (стойка на одной ноге, в т.ч. с закрытыми глазами), ходит по гимнастической скамейке с заданиями.
- Выносливость: способен выполнять полный комплекс упражнений без признаков чрезмерного утомления.

Знания о здоровом образе жизни:

- Знает и понимает основные правила сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата: как правильно сидеть за партой, поднимать тяжести, подбирать обувь.
- Владеет навыками правильного диафрагмального дыхания и элементарными техниками расслабления (релаксации) после нагрузки.
- Знает последовательность выполнения домашнего комплекса упражнений.

Метапредметные результаты:

(Включают освоенные универсальные учебные действия: познавательные, регулятивные, коммуникативные)

Познавательные:

- Сформированы начальные знания о строении своего тела (позвоночник, стопы, основные мышцы).
- Понимает значение правильной осанки и здоровых стоп для организма.
- Умеет анализировать правильность выполнения упражнения (свое и товарища) по заданному образцу.

Регулятивные:

- Умеет принимать и сохранять учебную задачу (инструкцию педагога) на протяжении всего занятия.
- Способен планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений.
- Владеет элементарными навыками самоконтроля: может проверить свою осанку у стены, оценить правильность исходного положения.
- Умеет адекватно воспринимать оценку педагога и вносить коррективы в свои действия.

Коммуникативные:

- Умеет договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и соревновательной деятельности.
- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в парных и групповых упражнениях, эстафетах.
- Умеет доносить информацию в доступной форме (например, выступая в роли «тренера» на заключительных занятиях).

Личностные результаты:

(Включают ценностные установки, личностные качества и социальную компетентность)

- Сформировано осознанное отношение к своему здоровью и понимание важности занятий для его укрепления.
- Проявляется уверенность в своих силах и возможностях собственного тела.
- Воспитаны дисциплинированность, ответственность за выполнение заданий и умение работать в коллективе (в парах, команде).
- Сформирована положительная мотивация к регулярным занятиям физической культурой и привычка следить за своей осанкой в течение дня.
- Развиты волевые качества: умение ставить цель и стремиться к ее достижению (например, удержать позу, выполнить больше повторений).

1.4. Способы проверки планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов проводится в неформальной, игровой форме и включает:

1. Стартовая и итоговая диагностика:

- Тест на осанку: Визуальный осмотр, проба у вертикальной плоскости (стенки).
- Плантография: Получение отпечатка стопы для оценки свода.
- Функциональные пробы: Наклон вперед (гибкость), «Лодочка» (сила мышц спины), время удержания равновесия на одной ноге.

2. Текущий мониторинг (на каждом занятии):

- Наблюдение педагога за техникой выполнения упражнений.
- Беседы, опросы для оценки уровня понимания материала.
- Анализ продуктов деятельности: рисунки на тему «Здоровья», совместное создание комплекса упражнений.

3. Итоговые мероприятия:

- Открытое занятие для родителей, где дети демонстрируют acquired навыки.
- «Веселые старты» или квест с корригирующими заданиями.
- Вручение дипломов или портфолио с указанием личных достижений ребенка («Самый гибкий», «Лучшая осанка», «Самый внимательный» и т.д.).
-

1.5. Раздел о воспитании в ДОП «Здоровячок»

1.5.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Цель воспитания— личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачи воспитания по программе:

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Целевые ориентиры:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

1.5.2. Формы и методы воспитания.

Формы воспитания:

1. Игровая форма:

- Разработка интерактивных игр, направленных на физическую активность (эстафеты, подвижные игры).
- Ролевая игра "Здоровячки" с элементами театрализации, где дети учатся заботиться о здоровье.

2. Занятия в группах:

- Групповые занятия по физической культуре, где дети работают в командах, что способствует развитию социализации и командного духа.

3. Уроки здоровья:

- Специальные занятия, посвященные темам здоровья, питания, гигиены и физической активности.

4. Мастер-классы:

- Проведение мастер-классов по приготовлению здоровой пищи, где дети могут учиться готовить простые и полезные блюда.

5. Экскурсии и выездные мероприятия:

- Прогулки на свежем воздухе, экскурсии в спортивные секции или на оздоровительные мероприятия.

Методы воспитания:

1. Наглядный метод:

- Использование наглядных пособий (плакаты, карточки) о здоровом питании и образе жизни.

2. Демонстрация:

- Показ правильных упражнений, игровых двигательных заданий, а также демонстрация правильного поведения (например, как правильно мыть руки).

3. Обсуждение и беседы:

- Организация диалогов с детьми на темы здоровья, важности физической активности и правильного питания.

4. Метод тренингов:

- Проведение тренингов на развитие навыков общения, командной работы, умения договариваться и сотрудничать в играх.

5. Сказкотерапия:

- Использование сказок с сюжетом, связанным с темой здоровья, для формирования у детей правильных установок.

6. Практические занятия:

- Занятия по физической культуре, где дети учатся выполнять упражнения правильно и безопасно.

7. Индивидуальный подход:

- Учет интересов и возможностей каждого ребенка, создание индивидуальных заданий и рекомендаций для детей.

8. Обратная связь:

- Обсуждение успехов и трудностей детей, формирование у них чувства достижения и уверенности в себе.

1.5.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности ДОП на основной образовательной базе реализации основной программы МДОБУ центра развития ребенка- детский сад № 63 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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

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

Критерии оценки результата воспитания (в основе лежат воспитательные задачи и личностные результаты):

Направление воспитания	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности
Профессиональная воспитанность	<i>Культура организации своей деятельности</i>	Четко выполняет каждое задание педагога Терпелив и работоспособен
	<i>Уважительное отношение к профессиональной деятельности других</i>	При высказывании критических замечаний в адрес деятельности других старается быть объективным
		Подчеркивает положительное в деятельности другого
	<i>Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития культуры, проявление чувства корпоративной ответственности</i>	Стремится своей деятельностью изменить мир к лучшему Стремится своей деятельностью доставить радость другим Проявляет творческий подход в работе
Социальная воспитанность	<i>Коллективная ответственность</i>	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях
		Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий
		Участвует в коллективной деятельности
		Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ
	<i>Умение взаимодействовать с другими членами коллектива</i>	Не конфликтен
		Не мешает товарищам на занятии
		Предлагает свою помощь другим

		воспитанникам
		Не требует излишнего внимания от педагога
	<i>Активность и желание участвовать в делах студии</i>	Стремится участвовать в массовых и воспитательных мероприятиях, социальных акциях
		Выполняет общественные поручения
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи
	<i>Стремление к самореализации социально адекватными способами</i>	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений, навыков
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью
		С желанием показывает другим результаты своей работы
	<i>Соблюдение нравственно-этических норм</i>	Соблюдает правила этикета
		Развита общая культура речи
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)
		Выполняет правила поведения на занятиях и мероприятиях

1.5.4. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – воспитание достойных граждан, патриотов своей Родины, края и города. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи: формирование активной гражданской позиции, осознанного выбора траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей. Воспитание целенаправленности, настойчивости, работоспособности, дисциплинированности в занятиях спортивными танцами, формирование здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

Моральное воспитание формируется на чувствах коллективизма, гордости и чести, чувства обязательств и ответственности, дисциплинированности,

скромности, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, желания достичь высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание помогает гармоничному развитию личности, которая тонко ощущает прекрасное в жизни.

Воспитательные средства:

Личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебно-воспитательного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; уважительное отношение к традициям; система морального стимулирования.

Воспитательная работа в рамках программы «Здоровячок» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы образовательной программы МБДОУ Центра развития ребенка –детский сад № 63 и включает следующие направления:

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы МДОБУ центр развития ребенка-детский сад № 63.

Календарный план мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения мероприятия	Дата и место проведения	Практический результат и информационный продукт
1.	«Правила поведения на занятиях»	Беседа	01.10 спортивный зал	Осознанное понимание правил, улучшение поведения. Оформление памятки.
2.	«Техника безопасности, организация инструктажа»	Беседа	06.10 спортивный зал	Осведомленность детей о безопасности, развитие навыков самозащиты, улучшение взаимодействия, создание безопасной среды. Интерактивная игра

3.	«Мышцы сильные нужны? Мышцы сильные важны?» посвященное празднованию «Дня народного единства»	Спортивное мероприятие	05.11 Музыкальный зал	Физическое развитие детей, улучшение командного духа, повышение интереса к спорту, формирование здоровых привычек, развитие эмоциональной устойчивости. Фотоматериалы и видеоотчет.
4.	танец «Море-привет»	Участие в тематическом празднике посвященный дню матери в России	10.11 Музыкальный зал	Укрепление эмоциональных связей, развитие творческих способностей, формирование социального поведения, культивирование уважения к родителям. Пригласительные открытки.
5.	«Новогодние приключения»	Участие в праздничном мероприятии	24.12 Музыкальный зал	Развитие креативности, укрепление социальных связей, формирование эмоционального состояния, обогащение культурных связей. Стенд с новогодними поделками.
6.	«Здоровячки покажут класс!»	Участие в физкультурном развлечении	12.01 Спортивный зал	Физическое развитие детей, улучшение командного духа,

		«Зимние забавы»	зал	повышение интереса к спорту, формирование здоровых привычек, развитие эмоциональной устойчивости. Фотоматериалы и видеоотчет.
7.	«Масленица – забавница»	Участие в фольклорном празднике	18.02 Территория детского сада	Знакомство с традициями, развитие творческих навыков, формирование социальных навыков, укрепление эмоциональной сферы, физическое развитие. Создание выставки, связанной с фольклором.
8.	«Зарница»	Участие в празднике «День защитника Отечества», эстафеты на физ. подготовку	25.02	Улучшение силы, выносливости, координации и быстроты реакции. Фотогалерея .
9.	«Международный женский день»	Участие в праздничном мероприятии	4.03	Эмоциональное развитие, творческие навыки, социальные навыки, понимание традиций, уверенность в себе. Мастер- класс.
10.	«День космонавтики»	Спортивное развлечение	13.04	Физическое развитие детей, улучшение командного духа, повышение интереса к

				спорту, формирование здоровых привычек, развитие эмоциональной устойчивости. Фотоматериалы и видеоотчет.
11.	«Субботник»,	Участие в экологической акции, посвященное всемирному дню Земли.	22.04	Улучшение окружающей среды, развитие экологического сознания, физическая активность, командная работа, обучение правилам безопасности. Эко-буклет.
12.	«День Победы»	Участие в тематическом праздновании	6.05	Формирование патриотизма, знание истории, эмоциональное развитие, социальные навыки, творческое и эстетическое развитие. Наградные дипломы.
13.	«Клумба выпускников»	Участие в экологической акции	25.05	Повышение экологической грамотности, развитие патриотических навыков, формирование ответственного поведения, эмоциональное развитие, участие в общественной жизни. Сертификаты участия.

14.	«Дружат дети всей Земли»	Участие в музыкально-спортивном досуге	1.06	Развитие физических навыков, творческое развитие, социальные навыки, эмоциональное развитие, формирование культуры активного образа жизни. Фотогалерея.
-----	--------------------------	--	------	--

1.5.5. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в следующих формах:

- консультирование родителей;
- информирование о важных аспектах оздоровительной работы через родительские уголки в группе, информативные стенды ДОУ;
- практикумы и мастер-классы для родителей с показом деятельности по профилактике детских нарушений осанки;
- выставки пособий для использования в коррекционной работе в домашних условиях;
- раздача памяток по оздоровлению детей;
- анкетирование родителей;
- организация открытых просмотров занятий с детьми по программе;

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график.

Начало учебного периода с 01 октября по 31 мая

Количество учебных недель – 32

Каникулы – с 31 декабря по 11 января

2.2. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение.

Реализацию ДОП «Здоровячок» осуществляет педагог дополнительного образования Жерлицина Юлия Александровна

Образование:

- Диплом Кубанского Государственного университета физической культуры и спорта по специальности: «Преподаватель физической культуры, тренер по гимнастике

и акробатике»

- Диплом Кубанского Государственного университета физической культуры и спорта по курсу «Методист по лечебной физической культуре»

-Сертификат «ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата детей»

Педагогический стаж: 22 года, стаж педагога дополнительного образования – 10 лет

Материальное обеспечение:

- стенка для формирования навыка правильной осанки;
- большое зеркало;
- индивидуальные коврики;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- гантели детские;
- мешочки с грузом;
- косички (короткие веревочки);
- массажные валики, мячи, коврики;
- балансиры;
- коврики со следочками;
- мячи фит-болы;
- гимнастическая скамейка;
- наклонная доска;
- ролики гимнастические;
- деревянные шарики, мелкие предметы;
- платки, куски ткани.

Финансовые условия реализации.

ДОП «Ритмика» реализуется на внебюджетной основе (платное), на основе заявления родителей и договора между Учреждением и родителем.

2.3. Формы аттестации

Виды аттестации	Цели и задачи контроля	Формы отслеживания и фиксации результата
Вводный контроль	Цели: 1. Оценка исходного уровня здоровья детей. Определить текущее состояние опорно-двигательного аппарата у детей, выявить существующие проблемы и ограничения. 2. Индивидуализация подхода. На основе	Анкета здоровья, тестирование физической подготовки, фотодокументация.

	собранных данных сформировать индивидуальные рекомендации для каждого ребенка по коррекции и реабилитации состояния опорно-двигательного аппарата. 3. Определение потребностей. Выявить особенности и потребности детей в области физической активности и коррекции двигательных нарушений. 4. Планирование дальнейших мероприятий. На основании результатов вводного контроля разработать план занятий, адаптированный к потребностям группы и каждого ребенка. Задачи: 1. Сбор анамнеза. Собрать информацию о здоровье детей, наличии травм, заболеваний и особенностей двигательной активности, а также о наличии рекомендаций от врачей. 2. Физическое тестирование. Провести тесты для оценки гибкости, силы, координации, равновесия и других показателей физического развития. 3. Детское наблюдение. Осуществить наблюдение за детьми в ходе выполнения заданий, чтобы выявить их двигательные привычки и поведенческие реакции. 4. Опрос детей и родителей. Проведение опросов для получения мнения родителей и детей о физической активности, интересах и уровне комфорта при выполнении различных санитарно-гигиенических норм. 5. Систематизация результатов. Обработать собранные данные для создания общей картины состояния здоровья группы и индивидуально для каждого ребенка. 6. Выработка рекомендаций. Формирование рекомендаций для родителей и педагогов по организации упражнений и активности, которые помогут улучшить состояние детей. 7. Постановка целей. Совместно с детьми и родителями установить цели, которые должны быть достигнуты в рамках программы "Здоровячок", что поможет в	
--	---	--

	дальнейшем контролировать достижения и прогресс.	
Текущий контроль	Цели: 1. Мониторинг прогресса. Оценка динамики изменений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей на протяжении всего обучения, что позволит отслеживать эффективность реализуемых мероприятий. 2. Коррекция индивидуального подхода. Выявление изменений в состоянии здоровья детей и корректировка индивидуальных рекомендаций и упражнений в зависимости от их потребностей и особенностей. 3. Обеспечение безопасности. Контроль за выполнением детьми упражнений с целью предотвращения травм и перегрузок, а также обеспечение соблюдения рекомендаций по физической активности. 4. Повышение мотивации. Поддержка интереса детей к занятиям через регулярную оценку их достижений и прогресса, что поможет поддерживать высокую мотивацию и заинтересованность. Задачи: 1. Оценка физического состояния. Регулярное тестирование для определения уровня гибкости, силы, выносливости и координации детей. Это может включать простые физические упражнения, которые позволяют выявить изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата. 2. Наблюдение за физической активностью. Осуществление наблюдений за детьми во время занятий, чтобы выявить индивидуальные недостатки, ограничения и проблемы в моторных проявлениях. 3. Участие родителей. Вовлечение родителей в текущий контроль через опросы и обратную связь о развитии физических навыков детей и их самочувствии. 4. Документация результатов. Ведение записей о достижениях детей, включая их успехи и проблемы, а также составление отчетов о текущем состоянии группы и каждого ребенка.	Журнал наблюдений, протоколы занятия, регулярные опросы, визуальные отчеты.

	5. Коррекция учебного процесса. На основе полученных данных вносить изменения в программу занятий, меняя их содержание и подходы в зависимости от выявленных проблем или достижений. 6. Проведение промежуточных проверок. Установление регулярных промежуточных контрольных точек (например, раз в месяц) для систематической оценки успехов и корректировки целей, если это необходимо. 7. Обратная связь и взаимодействие. Обсуждение результатов текущего контроля с детьми и их родителями, что позволит выработать совместные цели и задачи для дальнейшей работы.	
Итоговый (промежуточный) контроль	Цели: 1. Оценка достигнутых результатов. Установить уровень улучшения состояния здоровья детей, выявить изменения в функциональности опорно-двигательного аппарата и общей физической активности. 2. Анализ эффективности программы. Определить, насколько программа "Здоровячок" достигла своих целей и задач, оценить, какие методы и подходы оказались наиболее эффективными. 3. Формирование рекомендаций на будущее. На основе полученных данных разработать рекомендации для продолжения работы с детьми или для передачи их на следующий уровень обучения и реабилитации. 4. Подведение итогов. Подготовка итоговых отчетов для детей, родителей и педагогов о пройденном курсе и достигнутых результатах. Задачи: 1. Проведение итогового тестирования. Оценка уровня физического развития детей с использованием тех же методик и тестов, что и на вводном и текущем контроле. Это поможет объективно сравнить результаты. 2. Сравнительный анализ. Анализ данных о состоянии детей до начала реализации программы и после ее завершения для выявления динамики изменений. 3. Оценка успехов и проблем. Выявление положительных изменений, а также	Итоговое тестирование, итоговые анкеты, итоговый отчет, презентация результатов.

	области, где не удалось достичь ожидаемых результатов, с целью понимания причин и разработки дальнейших шагов. 4. Сбор отзывов. Организация опросов и бесед с детьми и родителями для получения обратной связи о программе, о том, как они оценили ее полезность и интересность. 5. Подготовка рекомендаций. Формулирование рекомендаций для дальнейших занятий, включая возможность продолжения работы по улучшению состояния опорно-двигательного аппарата и физической активности. 6. Создание итогового отчета. Подготовка отчетов о результатах итого контроля и представление их заинтересованным сторонам (родителям, учителям, медицинским работникам). 7. Планирование следующих шагов. Определение дальнейших направлений работы и реабилитационных мероприятий на основании полученных данных и отзывов.	
--	--	--

2.4. Оценочные материалы

1. Анкеты и опросники

- Анкета здоровья. Включает вопросы о физическом состоянии ребенка, наличии боли или дискомфорта в области опорно-двигательного аппарата, физической активности и предпочтениях в занятиях.
- Опросник для родителей. Содержит вопросы о наблюдениях за физической активностью ребенка, его настроении во время занятий и их восприятии программы.
- Опросник для детей. Малышам можно предложить простые вопросы о том, что им нравится в занятиях и какие упражнения им особенно интересны.

2. Тесты физической подготовки

- Гибкость. Тест на растяжку – мы можем использовать, например, тест "Касание пальцев ног" (как ребенок может дотянуться до пальцев ног, сидя на полу).
- Сила. Наблюдение за выполнением упражнений, направленных на развитие силы (например, отжимания от планки с колен или подтягивание на перекладине).
- Координация. Тесты на координацию, такие как балансирование на одной ноге, прохождение по линии или выполнение простых танцевальных движений.

3. Фиксация и оценка активности и прогресса

- Индивидуальные карты прогресса. Для каждого ребенка ведется карта, в которую вносятся результаты вводного, текущего и итогового контроля, а также наблюдения педагогов.
- Рейтинговые шкалы. Использование цветных шкал для оценки уровня выполнения упражнений и вовлеченности ребенка. Например, от 1 до 5 (где 1 – очень плохо, 5 – отлично).

4. Фотодокументация

- Фотографии. Фиксация визуальных изменений (например, в осанке, выполнении упражнений) между контролями поможет увидеть прогресс более наглядно.

5. Итоговые отчеты и заключения

- Сравнительные таблицы. Сравнение результатов вводного и итогового контроля по каждому ребенку, его физическим показателям и улучшению состояния.
- Общие выводы. Подготовка аналитического отчета о результатах программы, включающего обсуждение методов, которые оказались наиболее эффективными, а также предложений для дальнейшей работы.

6. Рекомендации для дальнейшей работы

- Индивидуальные рекомендации. На основании результатов каждого ребенка подготовка рекомендаций, включающих дальнейшие занятия, дополнительные упражнения и советы по образу жизни.

Данные оценочные материалы помогут всесторонне оценить развитие детей в рамках программы "Здоровячок" и скорректировать подходы в обучении и реабилитации в соответствии с индивидуальными потребностями и успехами каждого ребенка.

2.5. Методические материалы.

Для реализации Программы используются следующие методические материалы:

- учебно-тематический план ДОП «Здоровячок»;
- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий;
- ресурсы информационных сетей с видео специальных корригирующих упражнений;
- методическая литература по организации занятий «Здоровячок».

2.6. Список использованной литературы.

Для педагога:

1. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. - Санкт- Петербург, 2001.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - Москва, 2006.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада. - СПб., «Детство – Пресс», 2007;
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), - М., Просвещение, 2006;
5. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. -М., Просвещение, 2007;
6. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005;
7. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у старших дошкольников.