

Департамент образования Администрации города Новый Уренгой  
Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад «Звездочка» «Созвездие»  
(Филиал МАДОУ «ДС «Звездочка» «Созвездие»)

ПРИНЯТА

на Совете педагогов  
протокол от 29.08.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом Филиала МАДОУ  
«ДС «Звездочка» «Созвездие»  
от 01.09.2023 № 110



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

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Количество часов в год – 64 часа, 1 год обучения

Автор- составитель:  
Баюнова Ольга Викторовна,  
инструктор по физической культуре

г. Новый Уренгой  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	стр.3
1.1. Пояснительная записка .....	стр.3
1.2. Цель и задачи программы.....	стр.4
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	стр. 5
1.4. Учебно-тематический план.....	стр. 6
1.5. Содержание учебного плана.....	стр.7
1.6. Рабочая программа воспитания.....	стр. 9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	стр.16
2.1. Календарный учебный график.....	стр.16
2.2. Условия реализации программы.....	стр.20
2.3. Формы педагогического контроля.....	стр.23
Список литературы.....	стр. 25
Список литературы для обучающихся и родителей .....	стр.26
Приложение 1 инструкция по охране труда при проведении занятий ....	стр.27
Приложение 2 правила техники безопасности на скалодроме.....	стр. 28
Приложение 3 упражнения для профилактики плоскостопия.....	стр. 29
Приложение 4 упражнения дыхательной гимнастики.....	стр. 30
Приложение 5 упражнения для профилактики нарушений осанки.....	стр. 31

«...главное, чтобы молодой организм находился в условиях, благоприятно влияющих на правильное умственное и физическое его развитие...»  
П.Ф.Лесгафт

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Жизнь в условиях Крайнего Севера накладывает свой негативный отпечаток на здоровье. Длительные суровые зимы приводят к тому, что человек испытывает дефицит движений и, как следствие – показатели физических качеств снижены, мышечный корсет слабый, что может стать причиной развития нарушений опорно-двигательного аппарата, дыхательной мускулатуры. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Нарушение осанки создаёт условия для развития патологии различных органов и систем, в том числе заболеваний верхних дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата.

А если ещё учесть и недостаток солнечного света, то можно говорить о группе риска зрительных аномалий.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыш», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 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 учётом их особых образовательных потребностей);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Сан ПиН 1.2.3. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы «Крепыш» - удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в занятиях физической культурой, укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### **Личностные задачи:**

1. сформировать у дошкольников мотивацию здорового образа жизни;
2. способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности;
3. сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.

### **Метапредметные задачи:**

1. содействовать укреплению здоровья дошкольников и формированию правильной осанки;
2. развить двигательное воображение и творческую фантазию;
3. развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.

### **Предметные задачи:**

1. научить детей упражнениям для укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. развить выносливость, силу, гибкость, координацию;

3. сформировать разностороннюю базу движений для применения в повседневной жизни.

Программа «Крепыш» соответствует физкультурно-спортивной направленности и стартовому уровню.

**Новизна программы** заключается в совокупности коррекционной гимнастики, самомассажа, ритмической гимнастики и элементарного скалолазания.

Отличительной особенностью является то, что в реализации программы могут принимать участие дети с ОВЗ, дети-билингвы, а также, оказавшиеся в трудных обстоятельствах (беженцы, дети под опекуном).

Программа физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня, ориентирована на детей всех физкультурных групп здоровья, без специальной подготовки, с сохранным интеллектом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 до 7 лет, состав группы – постоянный.

В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создаёт все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Ведущий вид деятельности детей-дошкольников – игра. Дети любят двигаться, они эмоциональны. У детей дошкольного возраста развито воображение.

Занятия по программе с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий, носят комплексную направленность, и проводятся во второй половине дня в спортивном зале, два раза в неделю. Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся - 30 мин. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений применяется в течение 3-4 занятий с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – учебно-тренировочное, игровое, на спортивных снарядах и тренажёрах.

Программа рассчитана на 1 год обучения (в соответствии с требованиями к программам стартового уровня). Общее количество часов в год – 64 часа.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Предполагается, что реализация данной программы поможет восполнить недостаток двигательной деятельности дошкольников и поспособствует естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

**Личностные результаты:**

1. обучающиеся соблюдают принципы здорового образа жизни;
2. дети инициативны, толерантны, обладают чувством товарищества, взаимопомощи;
3. у детей сформированы настойчивость, воля, способность преодолевать трудности.

**Метапредметные результаты:**

1. у дошкольников наблюдается укрепление здоровья (снизилась заболеваемость), они следят за осанкой;
2. обучающиеся проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
3. воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

**Предметные результаты:**

1. воспитанники знают и умеют правильно выполнять упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. дети стали более выносливыми, гибкими, скоординированными, сильными;
3. у дошкольников расширился диапазон движений.

**Способы определения результативности**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Открытое занятие, является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

**1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Опрос
2.	Формирование правильной осанки	11	1	10	Рефлексия, опрос, наблюдение
3.	Профилактика плоскостопия	10	1	9	Опрос
4.	Профилактика глазных патологий	5	1	4	Наблюдение
5.	Тренажёры для здоровья	5	1	4	Наблюдение
6.	Скалодром	4	1	3	Рефлексия, опрос, наблюдение

7.	Фитбол-гимнастика	4	1	3	Наблюдение
8.	Степ-платформы	4	1	3	Наблюдение
9.	Мой весёлый звонкий мяч	4	1	3	Рефлексия, наблюдение
10.	Мальши-крепьши	1	-	1	Открытое занятие
11.	Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика «Приключения Буратино»	14	1	13	Наблюдение, коллективная рефлексия
11.1	Песенка Буратино	2	1	1	Опрос
11.2	Песня папы Карло	1	-	1	Наблюдение
11.3	Песня Пьеро	1	-	1	Наблюдение
11.4	Песня Карабаса-Барабаса	1	-	1	Наблюдение
11.5	Песня кота Базилио и лисы Алисы	1	-	1	Наблюдение
11.6	В стране Дураков	1	-	1	Рефлексия
11.7	Песня Дуремара	1	-	1	Наблюдение
11.8	Песня черепахи Тортилы	2	-	2	Наблюдение
11.9	Песенка Буратино (заключительная)	3	-	3	Коллективная рефлексия
11.10	В гостях у сказки «Приключения Буратино»	1	-	1	Открытое занятие
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение (2 часа)

**Теория (1 час).** Ознакомление с программой кружка. Беседы о здоровом образе жизни, здоровье и профилактике заболеваний. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (1 час).** Упражнения и игры различной направленности, развивающие физические способности дошкольников.

#### Раздел 2. Формирование правильной осанки (11 часов)

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о правильной осанке и профилактике нарушений. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (10 часов).** Проверка осанки у стены. Упражнения (из разных исходных положений) и игры (с предметами и без) для формирования и закрепления правильной осанки, для укрепления мышечного корсета, развития гибкости позвоночника, развитие координационных способностей. Самовытяжение. Стрейчинг. Дыхательные упражнения. Релаксация. Полоса препятствий. Элементарный массаж спины.

#### Раздел 3. Профилактика плоскостопия (10 часов)

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о том что такое плоскостопие, чем оно опасно и способах его профилактики. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (9 часов).** Самомассаж стоп. Массаж стоп мячиками, прокатывая палку. «Дорожки здоровья». Виды ходьбы. Упражнения (из разных исходных положений) и игры (с предметами и без) для укрепления свода стопы. Рисование ногами. Релаксация.

#### **Раздел 4. Профилактика глазных патологий (5 часов)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о гигиене зрения. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (4 часов).** Глазодвигательные упражнения и игры. Пальминг. Зажмуривание. Дыхательные упражнения. Релаксация.

#### **Раздел 5. Тренажёры для здоровья (5 часов)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Знакомство с тренажёрами. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (4 часа).** Общеразвивающие упражнения. Работа с тренажёрами. Стрейчинг. Дыхательные упражнения. Релаксация.

#### **Раздел 6. Скалодром (4 часа)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о значении скалодрома для развития физических качеств и укрепления мышечного корсета. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (3 часа).** Упражнения и игры различной направленности, развивающие физические способности дошкольников. Пальчиковая гимнастика. Висы на двух руках, одной. Вертикальное и горизонтальное лазание. Стрейчинг. Дыхательные упражнения. Релаксация.

#### **Раздел 7. Фитбол-гимнастика (4 часа)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о фитболе и его значении для развития физических качеств и развития гибкости позвоночника. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (3 часа).** Упражнения и игры различной направленности, развивающие физические способности дошкольников с использованием фитболов. Стрейчинг. Дыхательные упражнения. Релаксация.

#### **Раздел 8. Степ-платформы (4 часа)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Беседы о назначении степ-платформ. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (3 часа).** Упражнения и игры с применением степ-платформ. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения. Релаксация.

#### **Раздел 9. Мой весёлый звонкий мяч (4 часа)**

**Теория (1 час).** Ознакомление с задачами раздела. Характеристика мяча, история и область применения, спортивные игры с мячом. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика (3 часа).** Упражнения и подвижные игры с мячом различной направленности, развивающие физические способности дошкольников.



Элементы спортивных игр. Стрейчинг. Дыхательные упражнения. Релаксация. Полоса препятствий. Элементарный массаж мячами.

#### **Раздел 10. Малыши-крепыши (1 час)**

**Практика (1 час).** Открытое комплексное занятие-показ, объединяющее в себе предыдущие разделы.

#### **Раздел 11. Приключения Буратино (14 часов)**

##### **Тема 11.1. Песенка Буратино (2 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки.

**Практика (1 час).** Построение в три шеренги. Размыкание. Шаги на месте с одновременными полунаклонами в стороны. Махи руками над головой и хлопки. Поднимания и опускания плеч, махи руками вперед-назад, сгибания рук к плечам, с одновременными полуприседами. Повороты вправо-влево с сгибаниями-разгибаниями предплечий. Подскоки. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

##### **Тема 11.2. Песня папы Карло (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Песенка Буратино». Полуприседы с одновременной работой руками. Наклоны вперед, с сгибаниями-разгибаниями предплечий. Наклоны в стороны.

##### **Тема 11.3. Песня Пьеро (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песенка Буратино», «Песня папы Карло». Полуприседы. Наклоны в стороны. Приседания с «вертушкой» руками перед грудью. Подъемы на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.

##### **Тема 11.4. Песня Карабаса-Барабаса (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня папы Карло», «Песня Пьеро». Закрепление композиции «Песенка Буратино». Полуприседы с одновременными наклонами в стороны. Шаги на месте с высоким подъемом бедра. Выпады в стороны. «Бокс» в полуприседе ноги врозь. Сгибания-разгибания рук вдоль туловища.

##### **Тема 11.5. Песня кота Базилио и лисы Алисы (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Пьеро», «Песня Карабаса-Барабаса». Закрепление композиции «Песня папы Карло». Пружинящие шаги на месте, одновременной работой рук. Пружинящие полуприседы с одновременной работой рук и поворотами. Круговые движения плечами назад. Стойка на одной ноге, с круговыми движениями руками вперед. Б

##### **Тема 11.6. В стране Дураков (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Карабаса-Барабаса», «Песня кота Базилио и лисы Алисы». Закрепление композиции «Песня Пьеро». Последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи. Повороты. Приседания одновременной работой рук. Бег на месте с высоким подъемом бедра. Прыжки вверх. Полуприседы. Прыжки в полуприседе ноги врозь. Бег по кругу с захлестом голени назад.

### **Тема 11.7. Песня Дуремара(1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня кота Базилио и лисы Алисы», «В стране Дураков». Закрепление композиции «Песня Карабаса-Барабаса». Упражнение «Гусеница». Прыжки ноги вместе-врозь, одновременной работой рук. Прыжки нога - вперёд, другая - назад. Наклоны вперёд. Прыжки в полуприседе, руки согнуты в стороны. Прыжки на одной ноге. Прыжки ног

### **Тема 11.8. Песня черепахи Тортилы(2 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Рефлексия.

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «В стране Дураков», «Песня черепахи Тортилы». Закрепление композиции «Песня кота Базилио и лисы Алисы». Упражнения «Колечко», «Корзинка», «Кошечка». Полушпагат.

### **Тема 11.9. Песенка Буратино (заключительная) (3 часа)**

**Теория (1 час).** Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Коллективная рефлексия.

**Практика (2 часа).** Совершенствование разученного комплекса.

### **Тема 11.10. В гостях у сказки «Приключения Буратино» (1 час)**

**Практика (1 час).** Открытое занятие-показ всего комплекса целиком.

## **1.6. Рабочая программа воспитания**

Реалии нового времени вновь актуализировали проблему воспитания личности взрослеющего человека, способного мобильно реагировать на происходящие изменения при подготовке к созидательной деятельности в изменяющемся мире.

Дополнительное образование детей, выступая в единстве его двух неразрывных частей – обучения и воспитания, определяет воспитание как приоритетную составляющую современного дополнительного образования детей.

### **Нормативно-правовая основа программы воспитания**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (издательство ЮНЕСКО, принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
2. Конституция Российской Федерации. 3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 г.) (редакция, действующая с 1 сентября 2020 г.).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3/
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 г., проводимых в рамках Десятилетия детства.
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
14. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 г.).
15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».
16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).
17. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации

образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

18. Методические рекомендации 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. (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016).

### **Цель и задачи программы воспитания**

**Цель** программы воспитания – обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития детей.

При этом решаются следующие воспитательные **задачи**:

- способствовать самопознанию у детей собственного спортивного потенциала;
- развить у ребёнка способность к личной организованности; инициативности, к стремлению быть лидером;
- сформировать у дошкольников мотивацию к здоровому образу жизни;
- открыть детям значимость ответственности, настойчивости, способности к преодолению трудностей;
- сформировать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- Развить у дошкольников готовность отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях и направленность на результат и победу в состязаниях.

### **Идеи, подходы, принципы воспитания**

Методологическую основу реализации воспитательного потенциала программы «Крепыш» составили философские концепции человека как субъекта жизнетворчества, познающего и преобразующего мир и самого себя.

**Аксиологический подход** предусматривает присвоение детьми духовных и социальных ценностей. Значимость духовных ценностей определяется, в первую очередь, культурными традициями, нравственными нормами, мировоззренческими принципами и т. д.

Выделяют три группы духовных ценностей:

- жизненные ценности (связаны с общечеловеческими нормами и имеют принципиальное значение для жизни людей: любовь, вера, свобода, семья, здоровье и т. д.);
- моральные ценности (отражают отношение человека к базовым категориям нравственности: честности и верности, гуманизму и состраданию, долгу и уважению);

– эстетические ценности (связаны с эстетическими переживаниями – чувством прекрасного, наслаждением формой, звуком, цветом и т. д.; определяются культурными традициями).

Социальные ценности связаны с межличностными отношениями и представлением человека о роли общества и своём месте в нем. К социальным ценностям относятся следующие:

- выбор круга общения;
- отношение к друзьям;
- социальный статус в иерархии межличностных отношений.

**Экзистенциальный подход** к воспитанию наиболее полно учитывает особенности современного ребёнка и актуальную социально-культурную ситуацию. Этот подход акцентирует внимание педагогов на педагогическом стимулировании саморазвития ребёнка, что предполагает осмысление им жизненных событий и реализацию проекта будущей жизни.

**Субъектно-деятельностный подход**, суть которого составляет единство личности и деятельности, предполагает, что воспитание – это восхождение к субъектности. Реализация субъектной позиции отражается в самостоятельной оценке детьми происходящих событий – осознании собственной значимости для других людей, ответственности за результаты деятельности, способности самостоятельно вносить коррективы в свою деятельность.

Субъектная позиция подразумевает активную деятельность ребенка и проявляется в четырёх «само-»: саморазвитии, самоопределении, самореализации и самоуправлении.

Основу саморазвития ребёнка составляют его представления о будущем и реализация поставленных целей. Каждый ребёнок имеет своё представление об идеале, к которому стремится.

Самоопределение проявляется в выборе секции, в выборе своей роли в совместных действиях с другими детьми.

Самореализация ребёнка на занятиях предоставляет ему возможность раскрыть свой потенциал.

Самоуправление можно рассматривать в двух аспектах: с одной стороны, это управление собственными действиями, с другой – участие в управлении определённой группой людей.

Самоуправление в детском сообществе предполагает развитие самостоятельности детей в принятии и реализации решений для достижения групповых целей.

**Практико-ориентированный подход** означает формирование социальных компетенций детей через вовлечение их в практическую деятельность, освоение детьми социальных навыков и ролей (нравственного человека, гражданина, профессионала и др.); последовательное формирование коммуникативных дружественных детям сред.

Воспитательная деятельность предполагает реализацию комплекса принципов:

**Принцип персонификации** процесса педагогического сопровождения. Процесс педагогического сопровождения социального развития ребёнка ориентируется на конкретную личность с её потребностями, интересами, ценностными ориентациями, чувствами и настроениями. Принцип персонификации предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

**Принцип бинарности.** Предполагает сочетание педагогического влияния и собственной социальной активности ребёнка, реализация готовности педагога к восприятию ребёнка как субъекта взаимоотношений и взаимодействия.

**Принцип включенности детей в социальные личностно значимые отношения.** Каждый человек в жизни выполняет ту или иную роль, которая предписывает ему определённую систему действий, поведения. Включение детей в отношения осуществляется через овладение определёнными социальными ролями. Включённость ребёнка в социальные личностно значимые отношения с позиции лидера способствует формированию качеств, необходимых для выполнения различных социальных функций.

### **Содержание, формы, методы и технологии воспитания**

Воспитательная составляющая программы: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательный потенциал Программы обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов.

Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие в секции «Крепыш» отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Особенности использования **средств воспитания**: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Деятельность и общение – главные средства воспитания.

**Бинарные методы** воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека:

- интеллектуальную (убеждение – самоубеждение);
- предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы);

- мотивационную (стимулирование - мотивация);
- эмоциональную (внушение – самовнушение);
- волевую (требование – упражнение);
- саморегуляции (коррекция – самокоррекция);
- экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности ребенка, мы используем **субъектно-ориентированные технологии**, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);

2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);

3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);

4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения воспитанниками поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);

5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);

6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Частным примером субъектно-ориентированной технологии является проектная деятельность, которая выступает комплексным средством воспитания.

**Открытое занятие** способствует реализации способностей каждого, сплочению коллектива, формированию общественного сознания и гражданской позиции.

**Квесты** – приключенческие игры по заданной проблемной теме, способствуют распространению индивидуального опыта, раскрепощению, вырабатывают командность, позволяют совершенствовать навыки поиска информации, в игровой форме освоить практически любой материал.

В воспитательной деятельности используются индивидуальные, групповые, коллективные и массовые формы, которые тесно взаимосвязаны.

К **индивидуальным формам** работы относятся беседа, душевный разговор, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи.

К **групповым формам** работы можно отнести, прежде всего, совместную деятельность детей по интересам, по выполнению конкретной работы, решению задачи.

К коллективным формам взаимодействия педагогов с детьми относятся различные соревнования, фестивали.

К условиям успешности воспитательной деятельности мы относим **воспитывающую среду**, которая включает в себя развитие отношений детей и взрослых на основе взаимной заботы и поддержки; создание атмосферы социального творчества и предоставление условий для самореализации субъектов воспитательных отношений; формирование бережного отношения к истории и традициям образовательной организации; использование воспитательного потенциала природных и социальных факторов окружающей среды.

Направления и формы развития **взаимодействия с семьями воспитанников**: установление и формирование доброжелательных и доверительных отношений; воспитание уважительного отношения детей к родителям; открытые занятия; обсуждение дополнительной образовательной программы; взаимодействие с родителями по оказанию помощи в решении проблем ребёнка, консультации по запросу.

**Социальное партнёрство** способствует расширению связей детей с окружающим миром; развитию системы отношений со сверстниками, педагогами, другими людьми; обеспечивает коррекцию их (дошкольников) действий.

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- Дети адекватно оценивают свои физические возможности и выделяют личные предпочтения к определённому виду спорта;
- у воспитанников формируется личная организованность, инициативность и проявляются лидерские качества;
- дошкольники стремятся к здоровому образу жизни;
- у детей проявляются черты ответственности, настойчивости, они стремятся преодолевать трудности;
- развиты нравственные качества: чувство товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- воспитанники стремятся к победе в состязаниях как себя лично, так и коллектива в целом.



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Спортивный зал	Опрос
2.				Коррекционное, игровое занятие	2	Формирование правильной осанки		Опрос, наблюдение
3.				Учебно-тренировочное занятие	2	Фитбол-гимнастика		Наблюдение
4.				Коррекционное, игровое занятие	2	Профилактика плоскостопия		Опрос
5.				Коррекционное занятие	1	Профилактика глазных патологий		Наблюдение
6.				На спортивных снарядах и тренажёрах	1	Тренажёры для здоровья		Наблюдение
7.				Учебно-тренировочное занятие	1	Мой весёлый звонкий мяч		Опрос
8.				Коррекционное занятие	2	Формирование правильной осанки		Рефлексия, наблюдение
9.				Коррекционное занятие	2	Профилактика плоскостопия		Опрос
10.				Коррекционное занятие	1	Профилактика глазных патологий		Наблюдение

11.				На спортивных снарядах и тренажёрах	1	Тренажёры для здоровья		Наблюдение
12.				Коррекционное, игровое занятие	1	Формирование правильной осанки		Рефлексия, опрос, наблюдение
13.				Коррекционное занятие	1	Профилактика глазных патологий		Наблюдение
14.				На спортивных снарядах и тренажёрах	1	Тренажёры для здоровья		Наблюдение
15.				Учебно-тренировочное занятие	2	Скалодром		Рефлексия, опрос, наблюдение
16.				Учебно-тренировочное занятие	2	Степ-платформы		Наблюдение
17.				Учебно-тренировочное занятие	1	Мой весёлый звонкий мяч		Рефлексия, наблюдение
18.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	2	Песенка Буратино		Опрос
19.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	Песня папы Карло		Наблюдение
20.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	Песня Пьеро		Наблюдение
21.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	Песня Карабаса-Барабаса		Наблюдение
22.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	Песня кота Базилио и лисы Алисы		Наблюдение

23.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	В стране Дураков		Рефлексия
24.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	1	Песня Дуремара		Наблюдение
25.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	2	Песня черепахи Тортилы		Наблюдение
26.				Учебно-тренировочное, сюжетное занятие	3	Песенка Буратино (заключительная)		Коллективная рефлексия
27.				Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Приключения Буратино»		Открытое занятие
28.				Коррекционное, игровое занятие	2	Формирование правильной осанки		Рефлексия, опрос
29.				Учебно-тренировочное занятие	2	Фитбол-гимнастика		Рефлексия
30.				Коррекционное, игровое занятие	2	Профилактика плоскостопия		Опрос
31.				Учебно-тренировочное занятие	2	Степ-платформы		Наблюдение
32.				Коррекционное занятие	1	Профилактика глазных патологий		Наблюдение
33.				На спортивных снарядах и тренажёрах	1	Тренажёры для здоровья		Наблюдение
34.				Учебно-тренировочное занятие	2	Мой весёлый звонкий мяч		Рефлексия, наблюдение

35.				Коррекционное, игровое занятие	2	Формирование правильной осанки		Рефлексия, опрос, наблюдение
36.				Коррекционное, игровое занятие	2	Профилактика плоскостопия		Наблюдение
37.				Коррекционное занятие	1	Профилактика глазных патологий		Наблюдение
38.				На спортивных снарядах и тренажёрах	1	Тренажёры для здоровья		Наблюдение
39.				Коррекционное, игровое занятие	2	Формирование правильной осанки		Опрос, наблюдение
40.				Коррекционное, игровое занятие	2	Профилактика плоскостопия		Наблюдение
41.				Учебно-тренировочное занятие	2	Скалодром		Рефлексия, опрос, наблюдение
42.				Открытое занятие	1	Малыши-крепыши		Открытое занятие

## **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Реализация программы осуществляется в спортивном зале, соответствующем требованиям Сан ПиН. Предполагается наличие аудио и видео устройств, мультимедийной установки.

Спортивные пособия и оборудование: индивидуальные коврики, мячи разного диаметра, фитболы, мячи-хопы, ходули «Ловкие ноги», гимнастические палки, диски «Здоровье», балансиры, ребристые доски, поролоновые геометрические фигуры, дуги, гимнастические скамейки, степ-платформы, стена для скалолазания, маты, обручи, тренажёры.

**Информационное обеспечение.** Фонограмма и видео сказки «Приключения Буратино», фонограмма «Звуки природы для релаксации», интернет-источники.

**Методическое обеспечение.** Методические рекомендации, Н.А.Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». Г.Г.Демирчоглян «Профилактика близорукости у детей». О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников». И.С.Красикова «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». Н.Г.Коновалова «Профилактика нарушений осанки у детей». В.А.Стрельцов, О.А.Цепко «Профилактика и коррекция осанки». В.С.Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет». Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей».

**Кадровое обеспечение программы.** Для реализации программы необходим педагог по физической культуре имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

**Методы и приёмы.** При обучении используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего, постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Использование практического метода представляет собой многократное выполнение конкретного движения.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность к адаптации к различным жизненным изменениям.

### **Принципы построения занятий:**

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбор упражнений из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).

6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки – физические упражнения чередуют с отдыхом.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Зрительная гимнастика помогает укрепить глазодвигательные мышцы и, тем самым, способствуют профилактике близорукости и недопущения увеличению глазных патологий.

Упражнения в расслаблении способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся подгруппами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

**1 часть.** Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

**2 часть.** Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

**3 часть.** Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

#### **Средства реализации программы:**

1. Упражнения общей направленности. Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами, а также с использованием простейших тренажеров.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

2. Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, профилактики близорукости. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки, глазодвигательных мышц. Они выполняются как с предметами, так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

3. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

**Методика проведения ритмической гимнастики.** Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы акробатики, народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение.

Каждый комплекс состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой. Сюда входят: строевые упражнения, танцевальные шаги, элементы хореографии, упражнения для рук, плечевого пояса. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70 до 80% общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, элементы акробатики. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов.

Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была намного выше подготовительной части. После 1 - 2 дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание,

основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей.

Все упражнения заключительной части выполняются в медленном темпе, что создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

**Технологии.** При реализации программы применяются игровые, технологии, технология ритмической гимнастики, личностно-ориентированная, здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающей технологии: овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья; увеличение резервов здоровья.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной. Игровой и познавательной деятельности дошкольников.

Цель личностно-ориентированной технологии: обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам.

Под воздействием игровых технологий у ребенка формируется воображение и символическая функция сознания, которые позволяют ему переносить свойства одних вещей на другие, возникает ориентация в собственных чувствах и формируются навыки их культурного выражения, что позволяет ребенку включаться в коллективную деятельность и общение.

### **2.3. Формы педагогического контроля**

Для оценки эффективности занятий используем педагогическое наблюдение. Результаты заносятся в карту педагогического наблюдения.



### Карта педагогического наблюдения

Учебный год:

№ п/ п	ФИО ребенка	Сохраняет правильную осанку		При ходьбе и беге движения скоордини рованы		Умеет лазать на скалодроме		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч		Умеет выполнять упражнения на расслаблени е		Правильно выполняет упражнения «Корзинка», «Кошечка», полушпагат		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		октяб рь	май	октяб рь	май	октяб рь	май	октябрь	май	октяб рь	май	октяб рь	май	октябрь	май
	Итоговый показатель по группе (среднее значение)														

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла – выполняет с небольшими нарушениями; 1 балл – ребенок не может выполнить задание, навык не сформирован.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
5. 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 учётом их особых образовательных потребностей) ;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
7. Сан ПиН 1.2.3. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
9. Демирчоглян Г.Г. Профилактика близорукости у детей. Практические советы – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с., илл.
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
11. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с., илл.
12. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. (Серия «Здоровый малыш».)
13. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 96 с.
14. Профилактика нарушений осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н.Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель, 2016. – 90 с.

- 15.Профилактика и коррекция осанки: Метод. пособие для студентов факультета физической культуры / Сост.: В.А.Стрельцов, О.А.Цепко; Сургут. гос.ун-т. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2003. – 44 с.
- 16.Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Н.Шебеко. – 3-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 400с., ил.;
- 17.Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс,Изд. Дом РАО, 2016. – 144 с.
- 18.<http://detsad261oaorzd.ru/wp-content/uploads/2018/11/РП-секции-скалолазания-Вершина.pdf>
- 19.[http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf?ysclid=lmxo9hjjdr231271446](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf?ysclid=lmxo9hjjdr231271446)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Демирчоглян Г.Г. Профилактика близорукости у детей. Практические советы – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с., илл.
2. Золотой ключик: Сказки российских писателей. – М.: ЗАО «Издательский Дом ОНИ КС»,2001. – 384с.: ил – (Золотая библиотека).
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. (Серия «Здоровый малыш».)

### **инструкция по охране труда при проведении занятий**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям ритмической гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

### **правила техники безопасности на скалодроме**

1. Разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
2. Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
3. Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
4. Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу и иметь общую покрышку. В случае отсутствия общей покрышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
5. Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
6. Страховующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации
7. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
8. Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
9. Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания непосредственно-образовательной деятельности. <http://detsad261oaorzd.ru/wp-content/uploads/2018/11/РП-секции-скалолазания-Вершина.pdf>

### упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

### упражнения дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).



### упражнения для профилактики нарушений осанки

#### Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим поднятием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

### **Упражнения для укрепления мышц живота:**

- 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
- 3.«Велосипед».
- 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
- 5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
- 7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
- 8.Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
- 11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
- 15,. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

### **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки:**

- 1.Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
- 2.Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
- 3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
- 4.Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
- 5.Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

#### **Упражнения с гимнастической палкой:**

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
  14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
  15. То же ноги врозь.
  16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
  17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
  18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
  19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
  20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
  22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
  23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
  24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
  25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
  26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
  27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
  28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
  29. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
  30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.
- Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии:**
1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
  2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
  3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
  4. Перекаты в группировке из упора присев.
  5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
  6. Полумост с опорой на плечи из положения лежа на спине.
  7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
  - 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
  9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
  10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо.

11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
12. И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067675

Владелец Кириллова Ульяна Геннадьевна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024