

Российская Федерация
Арамильский городской округ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Радуга»
624002, Свердловская область, Сысертский район, г. Арамиль, ул. Свердлова 22А, телефон: 8(343)385-32-62
ИНН/КПП 6685028189/668501001, р/с 03234643657290006200, л/с № 30906940210
Уральское ГУ Банка России//УФК по Свердловской области г. Екатеринбург

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ №2
Т.Ф. Бабикова
Приказ №47-ОД от 28.08.2026



Программа
дополнительного образования
«Здоровый малыш»
для детей 3-4 лет

срок реализации 1 год

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Бытова А.В.

Содержание

1. Целевой раздел	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цели и задачи программы	5
1.3. Принципы построения Программы	6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	7
2.1. Структура Программы	7
2.2. Календарно-тематическое планирование	10
3. Организационный раздел	19
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	20
3.2. Методические материалы	21

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» составлена с учетом соответствия с основным требованиям в соответствии ФГОС дошкольного образования и в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Он заменяет ранее действовавший СП 2.4.3648-20.

Актуальность программы

Негативной тенденцией стало увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп, поэтому, проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют

пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Отличительные особенности программы:

Акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка; на занятиях широко применяются инновационные здоровье-сберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей 3-4 лет, формирование у них основ здорового образа жизни через двигательно-игровую деятельность, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

1. Оздоровительные: укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать и совершенствовать функции всех систем организма; формировать правильную осанку.

2. Образовательные: формировать двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); обогащать двигательный опыт детей; дать элементарные представления о здоровье, гигиене, режиме дня, полезной пище.

3. Воспитательные: воспитывать привычку к здоровому образу жизни, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм; формировать доброжелательное отношение друг к другу в процессе совместной двигательной деятельности.

1.3. Принципы построения Программы

Программа кружка по физической культуре «Здоровый малыш» для детей 3–4 лет строится на комплексе принципов, которые учитывают возрастные особенности детей, направлены на укрепление здоровья, гармоничное физическое и психофизическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни.

1. Возрастная адекватность. Содержание, формы и методы работы строго соответствуют психологическим и физиологическим особенностям детей 3–4 лет. Занятия строятся с учётом уровня развития основных движений, координации, внимания и эмоциональной сферы малышей.

2. Систематичность и последовательность. Материал подаётся последовательно, от простого к сложному, с регулярным повторением и закреплением усвоенных навыков. Это помогает выработать устойчивые динамические стереотипы.

3. Наглядность. Обучение строится с опорой на все виды восприятия: зрительное (показ, имитация), слуховое (музыка, звуковые ориентиры) и тактильное (ощущение движений)

4. Принцип связи теории с практикой. Дети не только выполняют упражнения, но и получают простейшие представления о строении тела, значении движений, гигиены и здорового образа жизни, учатся применять эти знания в повседневной жизни.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Личностные: сформировано представление о правильной походке, осанке, умение её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формирование представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Метапредметные: развитие физических качеств личности: силу, выносливость, гибкость. Проявление самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережное отношения к нему.

Предметные: формируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря. Научились переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп. Научились элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура Программы

Адресат программы: Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Краткая возрастная характеристика детей 3 – 4 лет.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития, повышением активности ребенка и считается важнейшим периодом развития дошкольника. В этом возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуется физиологические функции и процессы, активно формируется костно-мышечная система. Наиболее важное достижение младшего дошкольного возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер.

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. При этом в

возрасте 3 - 4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

Новизна

Новизна данной программы обусловлена тем, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Педагогическая целесообразность

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 2 блока:

теоретический - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

практический - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени, основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%, заключительная часть (восстановление дыхания и пульса, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Специфика занятий корригирующей гимнастики заключается в том, что структура занятий включает:

-теоретический блок;

- практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);
- специальные упражнения;
- подвижные игры.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы и подвижные игры.

Практическая значимость.

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей младшего дошкольного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Преимственность программы.

Программа помогает привить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни, выработку «внутренней» системы запретов на девиантное поведение.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа данного курса не предъявляет жесткие требования к результатам освоения программы. Основными видами деятельности являются: игровые (сюжетно-ролевые игры), коммуникативные (общение и взаимодействие со сверстниками), двигательные (овладение основными движениями, формы активности ребенка), музыкальные (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пения, игр).

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа разработана сроком на 32 учебные недели в год, в год 32 часа, в неделю по 1 ч.

Форма обучения.

Очная.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа для группы детей младшего дошкольного возраста – до 25 мин, занятия проводятся во второй половине дня по подгруппам (количество детей в группе (8-10)

Структура занятия

1. Вводная часть (3-4 мин): занимательная разминка, построения, перестроения, ходьба, бег с элементами игровых заданий. Цель: разогрев организма, создание эмоционального настроения.
2. Основная часть (10-12 мин): включает комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в игровой форме, основные виды движений (прыжки, бросание, катание мяча, лазанье по гимнастической стенке), подвижную игру.
3. Заключительная часть (3-5 мин): игра малой подвижности, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию.

Методы и приемы:

- Игровой метод (сюжетные занятия, игры-имитации, драматизация).
- Метод наглядно-слухового показа (упражнения под музыку).
- Метод упражнения (многократное повторение с постепенным усложнением).
- Ситуативный разговор о здоровье, гигиене.

2.2. Календарно-тематическое планирование

Ме с	Цели задачи	№ зани ти я	Содержание занятия	Оборудовани е инвентарь
Октябр	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры

Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2-3	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	
	Формирование правильной осанки плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	4	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	5	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	6	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в	Зеркало, массажные дорожки,

Декабрь	пия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц		движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	7-8	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	9	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.	10	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в	Зеркало, гимнастические маты,

Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц		движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	11	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12-13	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

			Релаксация.	
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	14	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	15	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	16	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные расслабляющая музыка

Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	17	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	18	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	19	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	20	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	22	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	23	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	24-25	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	26	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

			осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	27	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	28	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	29	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

			Релаксация.	
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	30	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	31	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка
	Исследование физического развития.	32	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики

Всего 32 занятия в год

3. Организационный раздел

В соответствии с СанПиН рекомендуемая продолжительность организуемой воспитателем совместной деятельности не более 15 минут.

Условия реализации программы: Систематическое проведение занятий.

Обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода.

Создание условий для самостоятельной деятельности детей.

Сотрудничество педагога с семьей (консультации, буклеты, памятки, рекомендации).

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся в музыкальном зале. В зале имеется весь необходимый материал и оборудование:

Оборудование

- канат – 1 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скамья гимнастическая – 4 шт.,
- доска ребристая – 1 шт.,
- ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь:

- скакалки — 20 шт.,
- обручи – 30 шт.,
- кегли 7 шт.,
- гимнастические палки 20 шт.,
- мячи – большие — 20 шт.,
- средние — 15 шт.,
- маленькие — 20 шт., гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажеры,
- дорожка из следов.
- координационная лестница

3.2. Методические материалы

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о спортивных танцах как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса. В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения техники безопасности на занятиях, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ.
- для объяснения упражнений используются вербальные и визуальные команды;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению;
- метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;
- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от

выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;

- темп музыкального сопровождения определяет темп движения;
- при обучении используются звуковые ориентиры (счет, хлопки);
- моторная плотность уроков составляет около 100%.

Методические особенности организации образовательного процесса - на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания.

Педагогические технологии – здоровьесберегающая технология (упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания), игровой деятельности (отработка полученных ранее навыков через игру), группового обучения (занятия проходят в групповой форме), коллективного взаимообучения обучающихся.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

8. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
15. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
18. Шарманова С.Б., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350030

Владелец Бабикова Татьяна Фёдоровна

Действителен с 11.09.2026 по 11.09.2027