

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1

Принято на заседании
Педагогического совета
«30»08. 2026г.
Протокол №5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад» №1 г. Батайск
З.И. Мазовка
Приказ № 13 от 30.08.2026г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КРУЖОК «ЗДОРОВЯЧОК»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Срок реализации 1 год

РАЗРАБОТЧИК:

Воспитатель: Семчук Нина Витальевна

г.Батайск

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	9
2.1. Календарный учебный план.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	16
2.7. Рабочая программа.....	17

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе парциальной образовательной программы «Малыши-крепыши» авторы Бережнова О.В., к.ф.н., Бойко В.В., к.п.н.

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.

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.

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

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). Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав группы 11 детей.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 11 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Для достижения сформулированной цели необходимо решить ряд конкретных *задач*, которые подразделяются на *воспитательные, развивающие и образовательные*.

Воспитательные (личностные): формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие (метапредметные): развивать физические качества личности - силу, выносливость, гибкость. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

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

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Профилактика плоскостопия	10	3	7	
1.1.	Введение. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	ВТ
1.2	Развитие равновесия	2	2	2	Наблюдение
1.3	Развитие координации движений	8	4	4	Опрос
1.4	Развитие мышц стоп	8	2	6	ПА
2.	Профилактика сколиоза	6	2	4	
2.1.	Развитие мышц верхней части корпуса	8	2	6	Наблюдение
2.2	Укрепление мышечного аппарата	6	2	4	Опрос
2.3	Развитие координации движения	8	2	6	ПА
3.	Развитие растяжки	13	3	10	
3.1	Увеличение подвижности суставов	8	2	6	Наблюдение
3.2	Укрепление мышечного аппарата	11	3	8	Опрос
3.3	Упражнения на дыхание	6	2	4	ПА
3.4	Итоговое занятие	1	-	1	ИА
Итого часов:		11 ч			

1. Профилактика плоскостопия (3 ч 40 мин)

1.1 Введение. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по т/б при работе с детьми. (инструктаж по охране труда, ТБ на занятиях по физической культуре, охрана труда и пожарная безопасность.)

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. (ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном крае стопы; ходьба на носках в полу приседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по следовой дорожке), проработка мышц стопы.

1.2 Развитие равновесия

Теория: беседа о пользе умения держать равновесие, где оно пригодится в жизни, в каких профессиях.

Практика: Выполнение упражнений на развитие равновесия: ходьба по линии, ходьба на цыпочках, ходьба на месте с закрытыми глазами, приставной шаг, «ласточка», вращение обруча и др.

1.3 Развитие координации движений

Теория: беседа о координации движений, для него нужна хорошая координация движений, как ее добиться

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации движений: «цапля» (стойка на 1 ноге), «ролик», «молоток», скручивания тела, наклоны.

1.4 Развитие мышц стоп

Теория: беседа о пользе массажа, самомассажа.

Практика: Выполнение упражнений на развитие мышц стоп: ходьба на носочках, ходьба на пятках, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Массаж стопы.

2. Профилактика сколиоза (3 часа)

2.1 Развитие мышц верхней части корпуса

Теория: беседа с учащимися на тему «что такое мышцы»

Практика: наклоны вперед, назад, вправо и влево, упражнение «мост», упражнение «мельница».

2.2 Укрепление мышечного аппарата

Теория: беседа с учащимися о мышечном скелете человека, для чего нужно укреплять и тренировать наши мышцы.

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи».

2.3 Развитие координации движения

Теория: Беседа с учащимися о пользе дыхательных упражнений. Для чего человеку нужен большой объем легких.

Практика: Дыхательные упражнения

3. Развитие растяжки (4 часа 20 мин)

3.1 Увеличение подвижности суставов

Теория: беседа с учащимися «что такое сустав и для чего он нам нужен»

Практика: выполнение упражнений для увеличения подвижности суставов: упражнения «замок», «взгляд на пятку», «прогиб», «лотос».

3.2 Укрепление мышечного аппарата

Теория: беседа на тему «что такое растяжка»

Практика: учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке»

3.3 Упражнения на дыхание

Теория: беседа на тему «дыхательная гимнастика»

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры учащихся:

«Качели», «Дерево на ветру», «Дровосек», «Листопад», «Надуй шарик», «Часики» и др.

3.4 Итоговое занятие

Практика: Проведение веселых стартов.

1.4. Планируемые результаты

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.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

21. Календарный учебный график на учебный год

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Количество учебных недель	37
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник - пятница)
Длительность летнего оздоровительного периода	13 недель (с 1 июня по 31 августа)
Праздничные дни	4-5 ноября, с 31 декабря по 9 января, 23 февраля, 7-8 марта, 2-3 мая, 9-10 мая, 12 июня
Выходные дни	суббота, воскресенье
Режим работы учреждения	с 7:00 до 19:00

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов (мин)	Место проведения	Контроль
1	октябрь	07.10.25	1	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
2	октябрь	14.10.25	2	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
3	октябрь	21.10.25	3	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
4	октябрь	28.10.25	4	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
5	ноябрь	04.11.25	5	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
6	ноябрь	11.11.25	6	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
7	ноябрь	18.11.25	7	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
8	ноябрь	25.11.25	8	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
9	декабрь	02.12.25	9	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
10	декабрь	09.12.25	10	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
11	декабрь	16.12.25	11	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
12	декабрь	23.12.25	12	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
13	декабрь	30.12.25	13	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	ПА
	Новогодние каникулы					
14	январь	13.01.26	15	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
15	январь	20.01.26	16	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	

16	январь	27.01.26	17	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
17	январь	20.01.26	18	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
18	январь	27.01.26	19	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
19	февраль	03.02.26	20	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
20	февраль	10.02.26	21	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
21	февраль	17.02.26	22	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
22	февраль	24.02.26	23	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
23	март	03.03.26	24	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
24	март	10.03.26	25	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
25	март	17.03.26	26	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
26	март	24.03.26	27	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
27	март	22.03.26	28	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
28	март	24.03.26	29	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
29	март	31.03.26	30	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
30	апрель	07.04.26	31	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
31	апрель	14.04.26	32	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
32	апрель	21.04.26	33	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
33	апрель	28.04.26	34	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
34	май	05.05.26	35	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
35	май	12.05.26	36	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
36	май	19.05.26	37	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	
37	май	26.05.26	38	0,33 ч (20 мин)	Спортивный зал	ИА
Итого:				11ч		

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре с высшим педагогическим образованием Логвинов Михаил Валерьевич, первая квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение.

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

Оборудование:

- лестница – 1 шт.,
- канат – 1 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 15 шт.,
- мячи – большие — 15 шт.,
- средние — 15 шт.,
- маленькие — 15 шт., гантели -30 шт.

Нестандартное оборудование:

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

2.3. Формы аттестации

В рамках реализации программы предусмотрены следующие виды аттестации: промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках проведения занятий в форме диагностики, устного опроса, выполнения физических упражнений, практических заданий, наблюдения в процессе самостоятельной работы обучающихся.

Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия или спортивного развлечения.

2.4. Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
<i>Профилактика плоскостопия</i>	Входная аттестация	Беседа с обучающимися на тему «Здоровый образ жизни», выполнение различных упражнений. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений обучающихся. Проводится в игровой форме.
		Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях учащихся.
<i>Профилактика сколиоза</i>	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпения, взаимоотношения в группе), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме.

Развитие растяжки	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Итоговая аттестация (ИА)	Контроль полученных знаний и умений обучающихся. Проводится в игровой форме.

Особенности проведения физического мониторинга детей 3-4 лет

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является **физическая подготовленность**.

Ее диагностика позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности **психофизических способностей** - ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится три раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе (промежуточная аттестация) - в середине учебного года (декабрь), третье (итоговая аттестация) - в конце учебного года (май)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта.

Критерии оценивания уровня овладения необходимыми навыками и умениями по физической культуре

Ходьба (ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное направление (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную))
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда правильно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</i>
Бег (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп)
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</i>
Лазанье (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч)
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется помощь взрослого</i>
Катать мяч в заданном направлении:
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого.</i>
Бросать мяч двумя руками (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его:
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого;</i>
<i>0 баллов – не выполняет.</i>
ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, по показу)
<i>3 балла – полностью правильно;</i>
<i>2 балла - частично правильно;</i>
<i>1 балл – в основном неправильно.</i>
Участие в подвижных играх
<i>3 балла – всегда активно участвует;</i>
<i>2 балла - часто участвует;</i>
<i>1 балл - иногда принимает участие.</i>
Итоговая сумма
Комплексная оценка физического мониторинга детей 3-4 лет
<i>1 балл (требуется внимание специалиста) – итоговая сумма менее 7;</i>
<i>2 балла (требуется корректирующая работа инструктора по физической культуре) - итоговая сумма 7-9;</i>
<i>3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 10-14;</i>
<i>4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 15-18;</i>
<i>5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 19-21.</i>

2.5. 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.

2.6. 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. Кареева 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 сада.» 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 в 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»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1

Принято на заседании
Педагогического совета
«__»_____20__ г.
Протокол №_____

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад №1 г. Батайск
_____З.И.Мазовка
Приказ №__от__20__г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КРУЖОК «ЗДОРОВЯЧОК»
НА УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

РАЗРАБОТЧИК:
Воспитатель: Семчук Н.В.

Г.Батайск

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Страницы
1. Пояснительная записка		
1.1.	Общая характеристика	19
1.2.	Этапы реализации программы	20
1.3.	Прогнозируемые результаты реализации программы	20
1.4.	Кадровое обеспечение программы	20
2. Тематическое планирование		
2.	Тематическое планирование образовательной деятельности, реализуемое в течение учебного года (младшая группа)	21
3. Оценочные материалы к программе		
3.1.	Особенности проведения педагогического мониторинга	27
3.2.	Критерии оценивания уровня овладения необходимыми навыками и умениями по английскому языку	28
3.3.	Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями по физической культуре	29
3.4.	Формы подведения итогов	30
3.5.	Карта наблюдения	31

1. Пояснительная записка

1.1 Общая характеристика

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической

культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап: диагностический.

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения НОД на начало учебного года, окончательное формирование состава групп.

2 этап: развивающий.

Цель: Работа по реализации основных направлений программы развития, организация и проведение развивающей образовательной деятельности

3 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения НОД на конец учебного года, анализ результатов реализации программы развития.

1.3. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

К 3 годам: проявляет интерес к физическим упражнениям, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

К 4 годам: проявляет интерес к физическим упражнениям, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать

различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения). С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры
	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 гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	4-5	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 профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	6	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат

Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	7-8	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. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	9	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. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	10-11	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. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12-13	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.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	14	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. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	15	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 Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	16-17	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.	18-19	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. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	20-21	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	22	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. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	23	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	24-25	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
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	26-27	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	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,

	Упражнения для расслабления мышц.		правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	28	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.	30	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.	31	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	32	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.	33	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, восстановительное дыхание,	34	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и	Зеркало, гимнастические маты,

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.		прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	35	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
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	36	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. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	37	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.	38	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	39	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
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	40	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с	Массажные дорожки, кегли,

	Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.		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.	плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	41	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. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	42	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.	43	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики

3.Оценочные материалы

3.1Особенности проведения физического мониторинга детей 3-4 лет

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Ее диагностика позволяет:

- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.
- Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности и степенью сформированности двигательных навыков.
- Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае).

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. *Критерии оценивания уровня овладения необходимыми навыками и умениями по физической культуре:*

Ходьба (ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное направление (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную)
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда правильно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</i>
Бег (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп)
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.</i>

Лазанье (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч)
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы частично, обычно требуется помощь взрослого</i>
Катать мяч в заданном направлении:
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого.</i>
Бросать мяч двумя руками (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его:
<i>3 балла – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;</i>
<i>2 балла – умеет, иногда требуется помощь взрослого;</i>
<i>1 балл – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого;</i>
<i>0 баллов – не выполняет.</i>
ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, по показу)
<i>3 балла – полностью правильно;</i>
<i>2 балла - частично правильно;</i>
<i>1 балл – в основном неправильно.</i>
Участие в подвижных играх
<i>3 балла – всегда активно участвует;</i>
<i>2 балла - часто участвует;</i>
<i>1 балл - иногда принимает участие.</i>
Итоговая сумма
Комплексная оценка физического мониторинга детей 3-4 лет
<i>1 балл (требуется внимание специалиста) – итоговая сумма менее 7;</i>
<i>2 балла (требуется корректирующая работа инструктора по физической культуре) - итоговая сумма 7-9;</i>
<i>3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 10-14;</i>
<i>4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 15-18;</i>
<i>5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 19-21.</i>

Карта наблюдения за уровнем овладения необходимыми навыками и умениями по физической культуре год обучения

Вторая младшая группа

Показатели развития	Дата проведения		
	Начало года	ПА	ИА
	Оценка в баллах		
1. Ходьба (ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное направление (попрямой, по кругу, змейкой, враспынную) <i>3 балла</i> – навыки сформированы, выполняет всегда правильно; <i>2 балла</i> – умеет, иногда требуется напоминание взрослого; <i>1 балл</i> – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.			
2. Бег (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп) <i>3 балла</i> – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; <i>2 балла</i> – умеет, иногда требуется напоминание взрослого; <i>1 балл</i> – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.			
3. Лазанье (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч) <i>3 балла</i> – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; <i>2 балла</i> – умеет, иногда требуется помощь взрослого; <i>1 балл</i> – навыки сформированы частично, обычно требуется помощь взрослого.			
4. Катать мяч в заданном направлении: <i>3 балла</i> – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; <i>2 балла</i> – умеет, иногда требуется помощь взрослого; <i>1 балл</i> – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого.			
5. Бросать мяч двумя руками (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его: <i>3 балла</i> – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно; <i>2 балла</i> – умеет, иногда требуется помощь взрослого; <i>1 балл</i> – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого; <i>0 баллов</i> – не выполняет.			
6. ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, по показу) <i>3 балла</i> – полностью правильно; <i>2 балла</i> – частично правильно; <i>1 балл</i> – в основном неправильно.			
7. Участие в подвижных играх <i>3 балла</i> – всегда активно участвует; <i>2 балла</i> – часто участвует; <i>1 балл</i> – иногда принимает участие.			
Итоговая сумма			
Комплексная оценка по ОО «Физическая культура» <i>1 балл</i> (требуется внимание специалиста) – итоговая сумма менее 7 ; <i>2 балла</i> (требуется корректирующая работа педагога) – итоговая сумма 7-9 ; <i>3 балла</i> (средний уровень развития) – итоговая сумма 10-14 ; <i>4 балла</i> (уровень развития выше среднего) – итоговая сумма 15-18 ; <i>5 баллов</i> (высокий уровень развития) – итоговая сумма 19-21 .			
Уровень освоения программы			

МОНИТОРИНГ физического развития младшая группа № _____, _____ учебный год

[illegible]