Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 348»
620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86
Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48
Mdou348@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 348 _____Е.А. Бояршинова Приказ № 136 от 31.08.2026

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физической направленности
«КРЕПЫШИ»
Возраст обучающихся: 2-4 года
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Широкалова Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

Оглавление


| | | |
|---|---|---|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. | ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 3. | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 4 |
| 4. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 6 |
| 5. | КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 7 |
| 6. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 12 |
| 8. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 16 |

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка. Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной для дошкольного образовательного учреждения. Её успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания. Обучение детей будет осуществляться в соответствии с программой и создаст условия для развития у детей активности, самостоятельности, творческого мышления, креативности, а также положительный психологический настрой для обучения детей творческому исполнению танцевальных движений и передачи образов через движения.

**Цель и задачи программы:**

Цель программы: Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Задачи:**

**Образовательные**:

1. развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовку;
2. обучать правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
3.содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

1.Развивать двигательные, скоростные и силовые навыки, выносливость;
2.сформировать у детей представление о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
3.развивать умение действовать по заданию педагога.

**Воспитательные:**

1.воспитывать волевые качества, стремление к самостоятельным занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты ребенок сможет самостоятельно выполнить предложенные задания педагога.

Метапредметные результаты повышен уровень развития двигательных, скоростных и силовых качеств,

общая выносливость;

у ребенка сформированы представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

ребенок сможет действовать по заданию педагога

Предметные результаты:

обучающийся будет иметь представления об основных физических качествах и общей физической подготовке;
обучающийся будет иметь представление о правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
обучающийся будет иметь представление о здоровом образе жизни.

## 1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы – русский.
Форма обучения – очная форма.
Особенности реализации:
Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных и физических возможностей
обучающихся:
Вводный этап (адаптационный)
– Знакомство с основными физическими качествами.
– Занимательные разминки.
– Общеразвивающие упражнения с предметом и без.
Основной этап (развивающий)
– Упражнения для развития скоростных качеств.
– Упражнения для развития силовых качеств.
– Подвижные игры.
Заключительный этап (совершенствующий)
– Веселый тренинг.
– Углубленная работа над гибкостью и ловкостью.
– Подготовка показательных выступлений (по желанию).
Модульное построение программы:
Программа может быть разделена на тематические модули:
Скорость и сила.
Подвижные игры.
Гибкость и ловкость.
Веселый тренинг.

Формы организации и проведения занятий: групповые, подгрупповые.Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.
Формы и методы работы:
Словесные – объяснение упражнений, указания, похвала, команды, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений).
Наглядные – показ, имитация, непосредственное участие педагога в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
Практические

упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, смена
различных положений. Изменение скорости или темпа движений, введение разных
ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов
выполнения упражнений.
Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во
времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (для детей 2-4 лет).
Программа реализуется в течение 1 года, направлена на работу с детьми дошкольного
возраста 2 – 4 лет.

Принципы построения занятий:
1. Контрастность смены заданий (чередовать различные по характеру этюды и
2. Наглядность – использование атрибутов, ярких и интересных пособий и игрушек, картинок. На протяжении всего занятия педагог должен участвовать во всех играх и
этюдах, потому что исполнительская деятельность малышей основана на подражании взрослым.
3.Образность объяснений и замечаний (прием подтекстовки движений, голос педагога должен создавать образы персонажей урока, т. к. дети этого возраста очень
чувствительны к интонации и различают малейшие ее оттенки).
4. Быстрый темп урока, чтобы не потерять внимание детей. Стараться избегать пауз между движениями и играми, дети отдыхают не в промежутке между движениями, а
в процессе смены деятельности и игр.
5. Осваивая новые движения, повторять их не долго, а часто, небольшими порциями. Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополняя друг друга и проводиться с учётом темы, возраста, интереса учащихся.
Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.
I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать
психологический и эмоциональный настрой.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются
основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, упражнения, эстафеты на развитие физических качеств Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.
III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается
задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

**Материально - техническое обеспечение оснащение:**
физкультурный зал;
колонка;
скамейки гимнастические;
мячи (большие, средние, малые, массажные);
обручи;
кубики и кубы;
сенсорные дорожки;
массажные дорожки;
гимнастические палки;
гантели.
Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования соответствующей направленности
(профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

**Учебный план ПОУ**

| **Наименовани е платной образовательн ой услуги** | **Наименование образовательной программы** | **Возрастна я группа** | **Сроки освоени я образовательн ой программы** | **Коли чество минут в неделю** | **Количест во НОДв неделю/м есяц/год** | **Кол и чест во в год** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ПОУ физической направленност и | Дополнительная образовательная программа физической направленности | 2 группы (2-3года) (3-4 года) | С 01.11.2026 г. по 30.05.2027г. | 20 мин | 2/8/64 | 32 ч 00 мин |

## Учебно-тематический план занятий

| № | Раздел учебной программы | Содержание программы |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы. |
| 2 | Подвижные игры: | «Кот и мыши», «Трамвай», «Лохматый пес», «Автомобиль и воробьи», «Лиса и зайцы», «Кот и мыши», « У медведя во бору», « Солнышко и дождик», «Котик-коток», «День и ночь». |
| 3 | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др. |
| 4 | **Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:**<br>-комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника<br>-комплексы упражнений на развитие силы мышц спины<br>- комплексы упражнения на выносливость<br>- комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме |
| 5 | **Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:**<br>-комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы<br>-комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната |
| 6 | Аутогенная тренировка, релаксация | Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа<br>: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах |
| 7 | Самомассаж стоп. | Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов |

| Месяц | Цели и задачи | Содержание занятия |
|---|---|---|
| Октябрь | Исследование физического развития и здоровья детей. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик -коток» Релаксация «Солнечный луч». |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Знакомство детей с фитбол-мячом «Веселые смешарики». Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения для расслабления мышц «Листопад». Игры с фитболом: «Догони мяч» Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Подбор фитбол-мяча соответственно антропометрией ребенка Упражнения с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация «На полянке» |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся». Релаксация «Цветок». |
| Ноябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Сказка на фитболе «Лесовичок» Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель». Релаксация «Зернышко» |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Сказка на фитболе «Лесовичок» продолжение Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель» Релаксация «Листопад», «Цветок». |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Закрепление упражнений с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Подвижная игра с фитболом «Найди дом» Релаксация «Сказка» |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся». Подвижная игра с фитболом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер». |
| **Декабрь** | Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Релаксация «Листопад», «Цветок». |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Подвижная игра с фитболом Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Дыхательная гимнастика «Ветер». |
| | Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц. | . Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра «Мухи». Релаксация на фитболе «Тесто». |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.<br>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |
| **Январь** | Обучить правильной посадке на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе<br>«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;<br>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.<br>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;<br>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;<br>Подвиж<br>ная игра<br>«Мухи<br>».<br>Дыхате<br>льная<br>гимнаст<br>ика |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении<br>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.<br>Подвижная<br>игра с<br>фитболом<br>«Дед<br>Мороз».<br>Релаксация<br>на фитболе<br>«Снежок». |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки, команда «Выпрямись».<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками.<br>Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки, команда «Выпрямись».<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>Упражнения и самомассаж в движении с мячами.<br>Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Упражнения на растяжку с мячами.<br>Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Подвижная игра с фитболом «Догони», «Дед Мороз».<br>Релаксация на фитболе «Снежок». |
| **Февраль** | Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.<br>«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).<br>Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.<br>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе<br>«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Подвижная игра «Снежки», «У дедушки Мороза».<br>Дыхательная гимнастика |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.<br>Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз».<br>Дыхательная гимнастика |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>Упражнения и самомассаж в движении с мешочками.<br>Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.<br>Сказка-гимнастика на фитболе «Зимний лес» Релаксация на фитболе «Снежок». |

| | | |
|---|---|---|
| | Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч», «Стульчик», «Веселые ножки», «Наклоны» , «Достань носок».<br>Сказка гимнастика на фитболе «Зимний лес». Релаксация. |

| | | |
|---|---|---|
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками.<br>Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.<br>Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.<br>Подвижная игра на фитболе «Лошадки», «Догони».<br>Релаксация. |
| | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.<br><br>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>«Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу.<br>Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;-наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;<br>-«Пошагаем» *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;*<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах.<br>Обучение группировке перекатам на спине.<br>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Сказка на фитболе «Цыплята»<br>Дыхательная гимнастика |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.<br>Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.<br>Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |

| | | |
|---|---|---|
| **Апрель** | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.<br><br>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;<br>-«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;<br>-«Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;<br>Подвижная игра<br>«Кот и мыши»,<br>«Автомобили».<br>Дыхательная гимнастика |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками.<br>Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.<br>Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.<br>Сказка на фитболе «Цыплята»<br>Релаксация. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.<br>Упражнения с использованием фитболов.<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах.<br>Обучение группировке перекатам на спине.<br>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах<br>. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |

| | | |
|---|---|---|
| **Май** | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.<br><br>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | Проверка осанки.<br>Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)<br>«Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>- «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>- «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;<br>- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.<br>- «Покачаемся» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.<br>Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;<br>- «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.<br>Подвижная игра «Воробьи», «Автомобили».<br>Дыхательная гимнастика |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки.<br>Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.<br>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).<br>Игры с фитболом «ТоннельРелаксация на фитболе. |
| | Исследование физического развития и здоровья детей. | Проведение диагностики и тестирование занимающихся |

## Критерии и способы определения результативности Программы

Интерес детей к занятиям. Удовлетворенность родителей результатами деятельности педагога. Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

*Знания:*

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

*Навыки и умения*:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

*Личностные качества*:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

# Список используемой литературы


1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет.-М..1983
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
5. Буренина А. И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». Изд. «Музыкальная палитра», СПб,2015 г.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
7. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
8. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Изд. «Перспектива», 2012 г.
9.Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. -М, 1985
10. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
11. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
12.Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. / под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. - М., 1983
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. - М, 1988
16. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников». ТЦ «Сфера», 2020 г.
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. «Детство -ПРЕСС», СПб, 2020 г.
19. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / род ред. А.И. Федорова. - Челябинск, 1996