Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы»

424020, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола,
ул. Анциферова, 12а
тел. 55-44-87,
yola.ds29@mari-el.gov.ru

«Йошкар-Оласе 29-ше №-ан «Ший онгыр» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тӧнеж

424020, Марий Эл республик, Йошкар-Ола ола,
Анциферов урем, 12 «а» пӧрт
тел. 55-44-87
yola.ds29@mari-el.gov.ru

ОГРН 1021200767125, ИНН 1215067896, КПП 121501001, тел. 8 (8362) 55-44-87, 8 (8362) 55-40-82

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №29 «Ший онгыр»
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №29 «Ший онгыр»
«31» августа 2026 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр" г.Йошкар-Олы

Подписан: МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"" г.Йошкар-Олы
DN: C=RU, OU=учреждение, O="МБДОУ ""Детский сад №29 ""Ший онгыр"""" г.Йошкар-Олы", CN="МБДОУ ""Детский сад №29 ""Ший онгыр"""" г.Йошкар-Олы", E=doy-29@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г. Йошкар-Ола, ул. Анциферова 12 а
Дата: 2026.10.16 08:54:13+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

ID программы:
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый.
Категория и возраст обучающихся: дошкольники 2-4 года.
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 112 часов
Фамилия И.О., должность разработчика программы: Волкова Снежана Аркадьевна, инструктор по физической культуре.

г. Йошкар-Ола

2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	5
1.3. Задачи программы	5
1.4. Учебный план (для детей 2-3 лет)	7
1.5. Учебный план (для детей 3-4 лет)	7
1.6. Содержание учебного плана (для детей 2-3 лет)	8
1.7. Содержание учебного плана (для детей 3-4 лет)	9
1.8. Планируемые результаты	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный график (для детей 2-3 лет)	11
2.2. Календарный учебный график (для детей 3-4 лет)	12
2.3. Условия реализации программы	17
2.4. Формы текущего контроля	18
2.5. Оценочные материалы	18
2.6. Методические материалы	19
2.7. Воспитательный компонент	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г.№196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тревожной тенденцией последних лет: у значительного числа детей раннего и младшего дошкольного возраста диагностируются нарушения опорно-двигательного аппарата — плоскостопие, вальгусная установка стоп, слабость мышечного корсета, нарушения осанки. Это связано как с генетическими факторами, так и с низкой двигательной активностью современных детей, длительным пребыванием в статичных позах и недостаточным использованием профилактического оборудования в домашних условиях.

Современная педагогика и физиология (Л.В. Останко, М.Ю. Картушина, Т.Г. Анисимова) утверждают, что сензитивным периодом для

формирования свода стопы и выработки навыка правильной осанки является именно возраст 2–4 лет. Мышцы стоп и голени в этом возрасте эластичны и податливы к коррекции, а нервно-мышечные связи активно формируются через разнообразные двигательные упражнения. Особую ценность представляют упражнения на нестабильных опорах (балансировочные полусферы), координационных лестницах, а также лазание по шведской стенке, которые заставляют работать глубокие мышцы-стабилизаторы, отвечающие за удержание вертикальной позы.

Введение в программу современного фитнес-оборудования (балансеры от плоскостопия, фишки, конусы, обручи) позволяет превратить процесс профилактики в увлекательную игру, что критически важно для детей 2–4 лет, у которых ведущим видом деятельности является предметно-манипулятивная и игровая. Систематическая работа с данным инвентарем способствует развитию проприоцептивной чувствительности (чувства положения тела в пространстве), тренировке вестибулярного аппарата и формированию стереотипа правильной походки.

Таким образом, программа становится не просто средством физического развития, а действенным инструментом первичной профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, что определяет её высокую социально-педагогическую значимость в условиях дошкольного учреждения.

Новизна программы заключается в комплексном сочетании классических общеразвивающих упражнений со специализированными тренировками на балансировочном оборудовании, координационных лестницах и шведской стенке. В основе занятий лежит интеграция коррекционно-оздоровительной работы с игровыми сюжетами, что обеспечивает высокую мотивацию детей и позволяет формировать правильные двигательные навыки без принуждения. Также новизна проявляется в использовании цветового и сенсорного разнообразия инвентаря

(фишки, конусы) для стимуляции когнитивных процессов параллельно с физической нагрузкой.

Педагогическая целесообразность. Программа строится на принципах систематичности, доступности, повторяемости и игровой подачи материала, что особенно важно для детей 2-4 лет, у которых ведущим видом деятельности является игра. Занятия направлены не только на общее укрепление организма, но и на целенаправленную профилактику плоскостопия, формирование свода стопы, укрепление мышц спины и брюшного пресса, что является фундаментом для здоровья ребенка в будущем.

Адресат программы: воспитанники МБДОУ «Детский сад № 29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы» — дети 2-4 лет.

Форма обучения: очная.

Организационные формы: групповая (подгруппы по 8-10 человек), одновозрастные группы постоянного состава.

Срок освоения программы: 2 учебных года.

Объем программы: 56 часов – 1-й год обучения, 56 часов – 2-й год обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Для детей 2-3 лет: длительность занятия — 10 минут.

Для детей 3-4 лет: длительность занятия — 15 минут.

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей и не превышает время, предусмотренное «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами».

1.2. Цель программы

Цель: укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей 2-4 лет через систематическую профилактику плоскостопия и нарушений осанки, развитие координационных способностей и вестибулярной

устойчивости с использованием игровых методов и специализированного оборудования.

1.3. Задачи программы

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Формировать у детей основные жизненно важные двигательные навыки (ходьба, бег, ползание, лазанье, прыжки).

- Формировать умение действовать по зрительному образцу педагога, координируя свои движения с внешними ориентирами.

Развивать сенсомоторную координацию через выполнение движений на точность и последовательное преодоление двигательных заданий.

2. Развивающие:

- Способствовать развитию координационных способностей, ловкости и быстроты двигательной реакции в играх.

- Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

- Развивать дыхательную и сердечно-сосудистую систему, повышать функциональные возможности организма.

- Стимулировать познавательную активность и речевое развитие через двигательные упражнения.

3. Воспитательные:

- Воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности, потребность в здоровом образе жизни.

- Создавать условия для положительного эмоционального настроя, психологического комфорта и раскрепощенности.

- Воспитывать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать в коллективе сверстников.

1.4. Учебный план для детей 2-3 лет (первая младшая группа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Упражнения на профилактику плоскостопия	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2	Игровые занятия на координационной лестнице и с фишками	10	1	9	
3	Упражнения на равновесие	8	1	7	
4	Лазанье и висы на шведской стенке (укрепление спины)	6	0	6	
5	Подвижные игры с обручами и конусами	6	0	6	
6	Полосы препятствий (комбинированные)	8	1	7	
7	Игровой самомассаж стоп и пальчиковая гимнастика	4	0	4	
8	Итоговые занятия	4	0	4	
Итого		**56**	**4**	**52**	

1.5. Учебный план для детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Коррекционная гимнастика для стоп	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2	Координационные тренировки	12	1	11	
3	Развитие вестибулярного аппарата	8	1	7	
4	Упражнения на шведской стенке (лазанье, висы, перелезание)	10	1	9	
5	Дыхательная гимнастика	4	1	3	
6	Эстафеты и игры на развитие пространственной ориентировки	6	0	6	
7	Итоговые занятия	6	0	6	
Итого		**56**	**5**	**51**	

1.6. Содержание учебного плана (для детей 2-3 лет)

Раздел 1. Упражнения на профилактику плоскостопия *(10 часов)*. В содержание входят упражнения на балансерах от плоскостопия (катание стопой, переступания), ходьба по ребристым и массажным дорожкам, захватывание мелких предметов пальцами ног. Направлено на активизацию мышц-сгибателей стопы и формирование её свода.

Раздел 2. Игровые занятия на координационной лестнице и с фишками *(10 часов)*. В содержание входят ходьба приставным шагом по ячейкам лестницы, переступание через положенные на пол фишки, собирание разноцветных фишек по команде. Развивается координация ног, внимание, умение согласовывать движения рук и ног.

Раздел 3. Упражнения на равновесие *(8 часов)*. В содержание входят упражнения на удержание равновесия в положении стоя на балансировочных полусферах (с поддержкой педагога), покачивания, переступания с одной полусферы на другую. Направлены на тренировку вестибулярного аппарата и мышц стабилизаторов.

Раздел 4. Лазанье и висы на шведской стенке *(6 часов)*. Дети учатся подниматься на 1-2 перекладины, перехватываться руками, выполнять висы на согнутых руках (с поддержкой). Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и формирует правильное положение лопаток.

Раздел 5. Подвижные игры с обручами и конусами *(6 часов)*. Игры-задания: «Найди свой домик-обруч», «Пробеги между конусами змейкой», «Перепрыгни через обруч». Развивают ловкость, быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

Раздел 6. Полосы препятствий *(8 часов)*. Содержание включает последовательное выполнение заданий: пройти по балансиру, перешагнуть фишки, подлезть под конусом или дугой. Комплексы меняются каждое занятие, развивают общую координацию.

Раздел 7. Игровой самомассаж стоп и пальчиковая гимнастика *(4 часа)*. Прокатывание шишек и мячиков стопами, растирание, выполнение

пальчиковых игр, стимулирующих нервные окончания, связанные с работой головного мозга.

Раздел 8. Итоговые занятия *(4 часа)*. Повторение и закрепление пройденного материала в игровой форме. Направлены на выявление динамики развития двигательных навыков и эмоционального состояния детей.

1.7. Содержание учебного плана (для детей 3-4 лет)

Раздел 1. Коррекционная гимнастика для стоп *(10 часов)*. Комплексы ЛФК с использованием балансеров, валиков, дорожек. Упражнения «Собери камешки ногами», «Гусеница», «Перекаты с пятки на носок» в игровой форме. Особое внимание уделяется постановке стопы и хватке пальцев.

Раздел 2. Координационные тренировки *(12 часов)*. Сложные комбинации на координационной лестнице (прыжки в ячейки, бег с высоким подниманием бедра). Построение рисунков из фишек, игры на внимание с конусами («Повтори путь»). Развивает межполушарное взаимодействие.

Раздел 3. Развитие вестибулярного аппарата *(8 часов)*. Стойка на полусфере с опущенными руками, повороты корпуса, ходьба по узкой скамье с мешочком на голове (формирование осанки). Упражнения на укрепление мышц живота (уголок, лодочка) на полусфере.

Раздел 4. Упражнения на шведской стенке *(10 часов)*. Освоение разноименного лазанья, перелезание с пролета на пролет, висы на прямых руках, поднимание ног в висе. Укрепляет «мышечный корсет», предотвращает сутулость.

Раздел 5. Дыхательная гимнастика *(4 часа)*. Комплексы на увеличение объема легких в сочетании с упражнениями на расслабление мышц спины и стоп после интенсивной нагрузки.

Раздел 6. Эстафеты и игры на развитие пространственной ориентировки *(6 часов)*. Командные игры на ориентировку в пространстве,

пролазание в обручи, обегание конусов на скорость. Учит работать в коллективе и точно выполнять правила.

Раздел 7. Итоговые занятия *(6 часов)*. Контрольные игры и упражнения для оценки уровня развития основных двигательных навыков и способностей.

1.8. Планируемые результаты

В результате освоения программы дети 2-3 лет:

- проявляют интерес к двигательной деятельности, положительный эмоциональный настрой на занятие.
- умеют выполнять основные виды движений (ходьба, бег, ползание, прыжки) в игровой ситуации, в соответствии с показом педагога.
- научились выполнять пальчиковые игры и дыхательные упражнения.
- удерживают равновесие на полупаре с поддержкой взрослого.
- перешагивают через препятствия (фишки, палки), не задевая их.

В результате освоения программы дети 3-4 лет:

- овладеют основными двигательными навыками и умениями в соответствии с возрастными нормами.
- имеют положительную динамику в формировании свода стопы (визуально и по результатам наблюдения) и улучшении осанки.
- уверенно выполняют ходьбу по координационной лестнице и балансировочной полусфере.
- умеют согласовывать движения рук и ног, быстро ориентируются в пространстве.
- сформируют положительное отношение к здоровому образу жизни и регулярной двигательной активности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (для детей 2-3 лет)

№ п/п	Дата занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Октябрь (9 занятий)						
1	02.10	16.30-16.40	1	«Знакомство с мячиком»	Спортивный зал	Наблюдение
2	07.10	16.30-16.40	1	«Пройди по дорожке»		
3	09.10	16.30-16.40	1	«Найди такую же фишку»		
4	14.10	16.30-16.40	1	«На лесной полянке» (ходьба по лестнице)		
5	16.10	16.30-16.40	1	«Мишка на полусфере»		
6	21.10	16.30-16.40	1	«Собери шишки ножками»		
7	23.10	16.30-16.40	1	«Веселые конусы»		
8	28.10	16.30-16.40	1	«Проползи под дугой» (швед. стенка)		
9	30.10	16.30-16.40	1	«Цветные домики»		
Ноябрь (7 занятий)						
10	06.11	16.30-16.40	1	«Догони мяч»		
11	11.11	16.30-16.40	1	«Перешагни через палочку»		
12	13.11	16.30-16.40	1	«Катание мяча стопой»		
13	18.11	16.30-16.40	1	«Птички на веточках»		
14	20.11	16.30-16.40	1	«Змейка» (между конусами)		
15	25.11	16.30-16.40	1	«С кочки на кочку»		
16	27.11	16.30-16.40	1	«Пальчики здороваются»		
Декабрь (4 занятия)						
17	02.12	16.30-16.40	1	«Снежинки кружатся»	Спортивный зал	Наблюдение

18	04.12	16.30-16.40	1	«Прыгаем через ручеек»		
19	09.12	16.30-16.40	1	«Массаж стоп»		
20	11.12	16.30-16.40	1	«Новый год у зверят»		
Январь (6 занятий)						
21	13.01	16.30-16.40	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Наблюдение
22	15.01	16.30-16.40	1	«Снеговик» (на равновесие)		
23	20.01	16.30-16.40	1	«Поезд везет игрушки»		
24	22.01	16.30-16.40	1	«Мишка в берлоге» (лазанье)		
25	27.01	16.30-16.40	1	«Зайка белый» (прыжки)		
26	29.01	16.30-16.40	1	«Веселые котята» (полусферы)		
Февраль (8 занятий)						
27	03.02	16.30-16.40	1	«Спортсмены» (с фишками)	Спортивный зал	Наблюдение
28	05.02	16.30-16.40	1	«Наши ножки» (дорожки и лестница)		
29	10.02	16.30-16.40	1	«Ладушки-ладошки» (перелезание)		
30	12.02	16.30-16.40	1	«Маленькие ножки»		
31	17.02	16.30-16.40	1	«Птички» (прыжки)		
32	19.02	16.30-16.40	1	«Догони зайку»		
33	24.02	16.30-16.40	1	«Собака и воробей»		
34	26.02	16.30-16.40	1	«Найди свой цвет»		
Март (9 занятий)						
35	03.03	16.30-16.40	1	«Мамины помощники»	Спортивный зал	Наблюдение
36	05.03	16.30-16.40	1	«Цветы для мамы»		
37	10.03	16.30-16.40	1	«Весенний ручеек»		
38	12.03	16.30-16.40	1	«Солнышко и дождик»		
39	17.03	16.30-16.40	1	«Птички прилетели» (швед. стенка)		
40	19.03	16.30-16.40	1	«Воробушки»		

41	24.03	16.30-16.40	1	«Бабочка» (на равновесие)		
42	26.03	16.30-16.40	1	«Жучки» (массаж стоп)		
43	31.03	16.30-16.40	1	«Веселые зверята»		
Апрель (9 занятий)						
44	02.04	16.30-16.40	1	«В гостях у игрушек» (коорд. лестница)	Спортивный зал	Наблюдение
45	07.04	16.30-16.40	1	«Упражнения с лентами и фишками»		
46	09.04	16.30-16.40	1	«Машина» (перешагивания)		
47	14.04	16.30-16.40	1	«Поезд»		
48	16.04	16.30-16.40	1	«Лягушата»		
49	21.04	16.30-16.40	1	«Цирк»		
50	23.04	16.30-16.40	1	«Зайка танцует»		
51	28.04	16.30-16.40	1	«Мишка и шишки»		
52	29.04	16.30-16.40	1	«Веселый обруч»		
Май (4 занятия)						
53	05.05	16.30-16.40	1	«Итоговое занятие №1»	Спортивный зал	Наблюдение
54	07.05	16.30-16.40	1	«Итоговое занятие №2»		
55	12.05	16.30-16.40	1	«Итоговое занятие №3»		
56	14.05	16.30-16.40	1	«Итоговое занятие №4»		

2.2. Календарный учебный график (для детей 3-4 лет)

№ п/п	Дата занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Октябрь (9 занятий)						
1	02.10	16.45-17.00	1	«В гости к игрушкам»	Спортивный зал	Наблюдение
2	07.10	16.45-17.00	1	«Веселые ритмы»		
3	09.10	16.45-17.00	1	«Путешествие в лес»		
4	14.10	16.45-17.00	1	«Мой веселый звонкий мяч»		
5	16.10	16.45-17.00	1	«Упражнения с обручем»		
6	21.10	16.45-17.00	1	«Звериная гимнастика»		
7	23.10	16.45-17.00	1	«Птички в гнездышках»		
8	28.10	16.45-17.00	1	«Найди свой домик»		
9	30.10	16.45-17.00	1	«Пальчики и ножки»		
Ноябрь (7 занятий)						
10	06.11	16.45-17.00	1	«В гости к белочке»	Спортивный зал	Наблюдение
11	11.11	16.45-17.00	1	«Прыгаем как зайки»		
12	13.11	16.45-17.00	1	«Кошечка и собачка»		
13	18.11	16.45-17.00	1	«Веселые лягушата»		
14	20.11	16.45-17.00	1	«По дорожке» (на равновесие)		
15	25.11	16.45-17.00	1	«С кочки на кочку»		
16	27.11	16.45-17.00	1	Эстафета «Веселые ребята»		
Декабрь (4 занятия)						
17	02.12	16.45-17.00	1	«Зимнее путешествие»	Спортивный зал	Наблюдение
18	04.12	16.45-17.00	1	«Мы мороза не боимся»		
19	09.12	16.45-17.00	1	«Елочка-красавица»		
20	11.12	16.45-17.00	1	«Новогодний хоровод»		
Январь (6 занятий)						

№ п/п	Дата занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
21	13.01	16.45-17.00	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Наблюдение
22	15.01	16.45-17.00	1	«Снеговик в гостях»		
23	20.01	16.45-17.00	1	«Упражнения с палками и фишками»		
24	22.01	16.45-17.00	1	«Кто быстрее»		
25	27.01	16.45-17.00	1	«Зайка белый и серый»		
26	29.01	16.45-17.00	1	«Веселые медвежата»		
Февраль (8 занятий)						
27	03.02	16.45-17.00	1	«Мы сильные и ловкие»	Спортивный зал	Наблюдение
28	05.02	16.45-17.00	1	«Игры с мячом и фишками»		
29	10.02	16.45-17.00	1	«Путешествие в лес»		
30	12.02	16.45-17.00	1	«Мы солдаты» (строевые)		
31	17.02	16.45-17.00	1	«Догони зайку»		
32	19.02	16.45-17.00	1	«Птицы и ветер»		
33	24.02	16.45-17.00	1	«Самолеты»		
34	26.02	16.45-17.00	1	«Спортивная эстафета»		
Март (9 занятий)						
35	03.03	16.45-17.00	1	«Мамин день»	Спортивный зал	Наблюдение
36	05.03	16.45-17.00	1	«Весенние цветы»		
37	10.03	16.45-17.00	1	«Ручеек» (на равновесие)		
38	12.03	16.45-17.00	1	«Солнышко» (швед. стенка)		
39	17.03	16.45-17.00	1	«Грачи прилетели»		
40	19.03	16.45-17.00	1	«Воробушки и кот»		
41	24.03	16.45-17.00	1	«Змея» (стретчинг + баланс)		
42	26.03	16.45-17.00	1	«Лодочка» (гимнастика)		
43	31.03	16.45-17.00	1	«Веселые старты»		
Апрель (9 занятий)						
44	02.04	16.45-17.00	1	«В гостях у	Спортивный зал	Наблюдение

№ п/п	Дата занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				сказки»		
45	07.04	16.45-17.00	1	«Колобок» (упражнения с обручами)		
46	09.04	16.45-17.00	1	«Репка» (эстафета)		
47	14.04	16.45-17.00	1	«Теремок» (лазанье)		
48	16.04	16.45-17.00	1	«Курочка Ряба»		
49	21.04	16.45-17.00	1	«Космос»		
50	23.04	16.45-17.00	1	«Земля» (балансеры)		
51	28.04	16.45-17.00	1	«Весенние игры»		
52	30.04	16.45-17.00	1	Эстафета «Дружные ребята»		
Май (4 занятия)						
53	05.05	16.45-17.00	1	«Итоговое занятие №1»	Спортивный зал	Наблюдение
54	07.05	16.45-17.00	1	«Итоговое занятие №2»		
55	12.05	16.45-17.00	1	«Итоговое занятие №3»		
56	14.05	16.45-17.00	1	«Итоговое занятие №4»		

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, ковровое покрытие.
- Магнитофон для воспроизведения музыкального сопровождения.
- Шведская стенка (гимнастическая) – для лазанья, висов, укрепления мышц спины и плечевого пояса.
- Спортивный инвентарь: мячи резиновые (диаметр 15-20 см); массажные мячи; обручи; гимнастические палки; кубики; ленты; балансировочные полусферы – для развития равновесия и укрепления мышц кора; координационная лестница – для развития ловкости, частоты шага и координации движений ног; балансеры для профилактики плоскостопия – для массажа и тренировки свода стопы; разноцветные фишки и конусы – для ориентировки в пространстве, развития внимания и сенсорного восприятия; гимнастические скамейки; ребристые и следовые дорожки для профилактики плоскостопия; дуги для подлезания; коврики гимнастические для выполнения упражнений на полу.
- Наглядные пособия и игрушки (кукла, мишка, заяц).

Информационное обеспечение:

- Утвержденная программа.
- Методические разработки по профилактике плоскостопия, дыхательной гимнастике.
- Картотека подвижных игр и пальчиковой гимнастики.
- Музыкальные аудиозаписи для разминки, эстафет и релаксации.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре, имеющий высшее педагогическое образование по направлению подготовки «44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», а также имеющий удостоверение о повышении квалификации по программе «Инструктор методист по лечебной физкультуре» - Волкова Снежана Аркадьевна.

2.4. Формы текущего контроля

Контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения тем, разделов дополнительной программы.

Задачи контроля:

-оценка индивидуальных достижений детей и динамики их изменения;

-соотнесение планируемых и достигнутых результатов образовательной деятельности по программе;

-внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Порядок, формы, периодичность мероприятий при проведении текущего контроля определяются педагогом. Основная форма контроля — *педагогическое наблюдение* (в процессе выполнения упражнений, игр), сравнение с предыдущими достижениями ребенка.

2.5. Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня развития двигательных навыков, состояния свода стопы и осанки (визуально), динамики координационных способностей.

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме с элементами игровой мотивации.

Критерии оценки для детей 2-3 лет:

• *Высокий (3 балла)*: выполняет упражнение на баланс с минимальной поддержкой, активно работает стопой на массажерах, с интересом осваивает лестницу.

• *Средний (2 балла)*: выполняет упражнения по показу, требуется помощь при удержании равновесия.

• *Низкий (1 балл)*: испытывает сильные затруднения на нестабильных опорах, пассивен, отказывается от упражнений на стопы.

Критерии оценки для детей 3-4 лет:

• *Высокий (3 балла):* уверенно балансирует на полусфере, выполняет челночный бег с оббеганием конусов, правильно ставит стопу при ходьбе, осанка ровная.

• *Средний (2 балла):* выполняет задания на оборудовании с небольшими ошибками, осанка неустойчива при утомлении.

• *Низкий (1 балл):* допускает грубые ошибки в координации, заметно уплощение стопы, сутулость.

Карта наблюдения для детей 2-3 лет:

ФИ ребенка	**Состояние стоп (визуально)**	**Осанка**	**Баланс (полусфера)**	**Координация (лестница)**	**Итог**
...	...	...	...	...	...

2.6. Методические материалы

При реализации программы используются следующие методы физического развития:

Наглядные	**Словесные**	**Практические**
Наглядно-зрительные приемы (показ упражнений педагогом, имитация, использование игрушек-ориентиров).	Объяснения, пояснения, указания (краткие, доступные пониманию).	Повторение упражнений без изменений и с изменениями.
Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, ритмичное сопровождение).	Вопросы к детям, сюжетный рассказ.	Проведение упражнений в игровой форме.
Тактильно-мышечные приемы (помощь педагога, исправление позы).	Подача команд и сигналов (словесных и звуковых).	Элементы соревнования и эстафеты.

Принципы организации занятий:

- *Игровая подача материала.* Весь комплекс упражнений объединен игровым сюжетом.
- *Постепенное усложнение.* Нагрузка и сложность возрастают от занятия к занятию, от месяца к месяцу.
- *Эмоциональный комфорт.* Создание доброжелательной атмосферы, исключение отрицательной оценки результатов ребенка.

Структура занятия:

1. **Вводная часть** (2-3 минуты): построение, ходьба, легкий бег, перестроение, игровой момент.
2. **Основная часть** (5-8 минут): общеразвивающие упражнения (ОРУ), работа на координационной лестнице, основные движения (баланс, лазанье), подвижная игра.
3. **Заключительная часть** (2-3 минуты): малоподвижная игра, дыхательные упражнения, релаксация.

Для детей 2-3 лет структура более гибкая, с частой сменой деятельности.

2.7. Воспитательный компонент

Взаимодействие с семьями дошкольников:

1. Проведение родительских собраний с целью информирования о содержании и значении программы.

2. Консультации для родителей («Как выбрать обувь для профилактики плоскостопия», «Домашний баланс: упражнения с ребенком»).

3. Открытые просмотры занятий для родителей.

4. Индивидуальные беседы по запросам родителей.

5. Информационные материалы в уголках для родителей.

Темы бесед с детьми (в контексте занятий):

- «Почему наши ножки любят дорожки».

- «Зачем спинке быть прямой».

- «Как мы обходим препятствия».

- «Дружба с обручем и конусом».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова, Т.Г., Ульянова, С.А. Формирование правильной осанки. — Волгоград, 2009.

2. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. — М., 2006.

3. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. — М.: Издательский центр, 2012.

4. Картушина, М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. — М., 2004.

5. Ковалько, И.В. Азбука физкультминуток для дошкольников. — М.: ВАКО, 2005.

6. Лазарев, М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». — М., 2000.

7. Останко, Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. — М.: Владос, 2000.

8. Сулим, Е.В. Детский фитнес. — М.: ТЦ Сфера, 2008.

9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду. — М.: ГНОМ и Д, 2005.

10. Интернет-ресурсы по методике физического воспитания дошкольников.