

«ПРИНЯТА»

на заседании Педагогического совета
протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕНА»

Заведующий ГБДОУ №127
Невского района Санкт-Петербурга

А.А. Трухова

Приказ от 29.08.2025 № 92/1-ТД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый малыш»**

Возраст обучающихся: 4 - 6 лет

Срок освоения: 1 год

Разработана:
педагогом дополнительного образования
инструктором по физической культуре
Балацкой Юлией Александровной

Содержание

<u>1. Пояснительная записка</u>	3
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.4. Отличительные особенности	4
1.5. Цель и задачи.	4
1.6. Планируемые результаты	5
1.7. Организационно-педагогические условия реализации.....	6
1.7.1 Язык реализации	6
1.7.2. Форма обучения.....	6
1.7.3. Сроки реализации, режим занятий.....	6
1.7.4. Условия набора и формирования групп.....	6
1.7.5. Формы организации и проведения занятий.....	6
1.7.6. Материально-техническое оснащение.....	6
<u>2. Учебный план</u>	7
<u>3. Календарный учебный график</u>	7
<u>4. Рабочая программа</u>	7
4.1. Задачи.....	7
4.2. Содержание базовых тем.....	8
<u>5. Оценочные и методические материалы</u>	10
5.1. Мониторинг результатов освоения программы.....	10
5.2. Методическое обеспечение образовательной программы.....	10
5.3. Комплексы упражнений и подвижные игры для обеспечения образовательного процесса.....	11
5.4. Список литературы.....	11
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	13
Аннотация.....	23

1. Пояснительная записка

Профессор И.А. Аршавский более двадцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть в прямой зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

В наше время в силу разных причин увеличивается количество физиологически незрелых, слабых, болезненных детей. Но при стимуляции двигательной активности и расширении диапазона условий, в которых находится ребенок, при четко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности, его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено». Но важно, говорил профессор И. А. Аршавский, начать действовать, как можно раньше, иначе может быть поздно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровый малыш" разработана для детей дошкольного возраста.

В основу программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников, укрепляющие скелетно-мышечный корсет и мышцы свода стопы;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам и среднего и старшего возраста, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа модифицированная, разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г. А. Халемского (2001 г.), а также составлена в соответствии с Образовательной программой дошкольного учреждения ГБДОУ № 127, на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15). Программа разработана с учетом:

- Устава государственного бюджетного образовательного учреждения ГБДОУ № 127;
- Лицензии ГБДОУ № 127 на образовательную деятельность.
- (так же, см. Приложение 1)

1.1. Направленность программы

Программа «Здоровый малыш» по содержанию является физкультурно-спортивной. Общекультурный уровень. В неё входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, а больше всего на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, на укрепление здоровья в целом.

1.2. Актуальность

Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Актуальность программы обусловлена необходимостью поиска новых путей, способных решать современные задачи по оздоровлению и развитию личности в целом. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физкультурно-оздоровительной направленности. Программа «Здоровый малыш» развивает мотивацию ребенка к физическим упражнениям, формированию здорового тела и ЗОЖ.

1.3. Педагогическая целесообразность

Организм ребенка в отличие от взрослого очень пластичен и легче поддается воздействию, нежели организм взрослого человека. Программа «Здоровый малыш» нацелена как раз на то, чтобы ещё в раннем возрасте сформировать ребёнку навык правильной осанки и укрепить своды стопы, заложить в него основу здоровья. Интенсивное развитие скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем — к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

1.4. Отличительные особенности образовательной программы «Здоровый малыш» от, уже существующих в этой области, заключаются в том, что в программе, в большинстве, используются средства и методы лечебной физкультуры, направленные не только на укрепление общего физического развития, но и более углубленно на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. Таким образом, весь комплекс мероприятий и упражнений направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата дошкольников в целом. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их значимости на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

1.5. Цель и задачи

Цель: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья.

Задачи:

Обучающие задачи (предметные):

- сформировать систему знаний, умений и навыков, направленную на укрепление осанки и профилактику плоскостопия;
- научить правильному выполнению упражнений, правильному дыханию;

Развивающие задачи (метапредметные):

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки;
- формирование и укрепление костно-мышечного корсета и укрепление мышц свода стопы;
- развитие координации, гибкости и общей выносливости;

Воспитательные задачи (личностные):

- нормализация эмоционального тонуса;

- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями оздоровительной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования;
- приучение к сознательной дисциплине;
- воспитание трудолюбия и желания добиваться успеха в совершенствовании своего тела;

1.6. Планируемые результаты

Предметные

К концу обучения по ДОП обучающийся будет знать: правила поведения на занятиях ФК; что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка; что такое правильная осанка, как её сохранить; гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях; знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения; выполнять упражнения оздоровительной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях; играть в подвижные игры.

Метапредметные

Обучающийся будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; укрепленные костно-мышечный корсет, мышцы свода стопы;

Будет владеть: навыком правильной осанки; устойчивыми умениями и навыками для выполнения упражнений оздоровительной направленности.

Личностные

К концу обучения у обучающегося будет сформирована устойчивая потребность к саморазвитию, оздоровлению и укреплению своего здоровья.

Будет воспитано трудолюбие, дисциплинированность, уважение к своему здоровью.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации:

1.7.1. Язык реализации

Образовательная деятельность ДОП осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

1.7.2. Форма обучения

Очная форма обучения.

1.7.3. Сроки реализации, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения – 64 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 20, 30 минут.

1.7.4. Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы свободный для детей, не имеющих противопоказаний к образовательной деятельности по состоянию здоровья и на основании желания родителей (законных представителей), стремящихся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность своих детей.

Занятия в группе посещают одновозрастные дети. Допускается дополнительный набор учащихся в течение года.

Наполняемость группы до 15 человек.

1.7.5. Формы организации и структура занятий

Групповая - организация работы в группе;

Индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

Структура занятия:

I. Вводная часть. (Бег, ходьба различными видами, ОРУ)

II. Основная часть. (ОРУ согласно теме занятия, подвижная игра)

III. Заключительная часть. (Дыхательные упражнения, малоподвижная игра)

1.7.6. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в помещении спортивного зала по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детский сад №127 Невского района Санкт-Петербурга.

№ п/п	Направления физических упражнений	Используемое оборудование
1	Упражнения для профилактики плоскостопия	Массажные мячи, тренажёры массажные, коврик со следочками, канат, набивные мешочки, ребристая доска, платочки, мелкие бросовые предметы, гимнастическая стенка, роликовые массажёры
2	Упражнения в положении сидя, лёжа	Индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка, скакалки, балансиры, степ-платформы
3	ОРУ с предметами	Гимнастические палки, мячи резиновые, обручи
4	Подвижные игры и др.	Ленточки - "косички", мячи - хоппы, маски; батут и др.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, проверка и исправление ошибок; взаимоконтроль
2	Осанка	18	3	15	
3	Плоскостопие	18	3	15	
4	Опорно-двигательная система	16	3	13	
5	Контрольные и итоговые занятия	2	0	3	Тестированиеоткрытый урок
	Итого	56	10	46	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Средняя группа	01 октября	30 апреля	28	56	56	2 раза в неделю по 20 мин
1 год Старшая группа	01 октября	30 апреля	28	56	56	2 раза в неделю по 30 мин

4. Рабочая программа

4.1. Задачи

Обучающие задачи:

- обучить навыку правильной осанки;
- научить упражнениям для профилактики плоскостопия;
- обучить правильному дыханию;

Развивающие задачи:

- развитие силы, гибкости, координации;
- развитие и формирование правильной осанки;
- формирование и укрепление костно-мышечного корсета;
- укрепление мышц свода стопы;

Воспитательные задачи:

- нормализация эмоционального состояния;
- воспитание желания самостоятельно заниматься оздоровительной гимнастикой с целью укрепления здоровья и физического совершенствования;
- приучение к сознательной дисциплине и трудолюбию;

4.2. Содержание базовых тем программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема: *«Оздоровительная гимнастика».*

Теория: Цели и задачи. Роль оздоровительной гимнастики в жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с атрибутами и спортивными снарядами, необходимыми для занятий по ДОП.

Практика: Опробывание спортивного оснащения (гимнастическая стенка, скамейки, ребристая доска, канат, массажёры, балансиры, батут и др.). П/и – «Совушка». Дыхательные упр.

Раздел 2. Осанка.

1. Тема: *«Правильная осанка».*

Теория: Понятие «правильная осанка», от чего зависит осанка. Влияние оздоровительной гимнастики на формирование правильной осанки.

Практика: ОРУ с гимнастической палкой; упражнения в положении сидя, лёжа; ОРУ для профилактики плоскостопия; дыхательная гимнастика; П/и – «Мы, весёлые ребята»;

2. Тема: *«Ровная спина».*

Теория: Понятие «искривление позвоночника». Как избежать, меры предосторожности и профилактики.

Практика: ОРУ с обручем; ОРУ для профилактики плоскостопия; ходьба с мешочком на голове (прямо, «змейкой», по канату); стойка у стены; присед вдоль стены; дыхательная гимнастика; П/и – «Найди предмет»;

3. Тема: *«Разгрузим позвоночник».*

Теория: Беседа о строении тела. Роль позвоночника, как помочь своему позвоночнику.

Практика: ОРУ в положении лёжа на спине и животе; ползание («кошечка», «кошечка на охоте», «паучок», «рыбка»); ОРУ для профилактики плоскостопия; дыхательная гимнастика; вис на гимнастической стенке; П/и – «Хвостики»;

Раздел 3. Плоскостопие.

1. Тема: *«Плоскостопие».*

Теория: Понятие «плоскостопие», причины возникновения и методы исправления. Влияние оздоровительной гимнастики на профилактику плоскостопия.

Практика: ОРУ в положении стоя у гимнастической стенки; ОРУ для профилактики плоскостопия; дыхательная гимнастика; П/и – «Ловишки»;

2. Тема: *«Весёлые ножки».*

Теория: Понятие «правильная обувь». Зачем и как укреплять свод стопы.

Практика: ОРУ в положении стоя и сидя; ОРУ для профилактики плоскостопия; массаж стоп; упражнения для ног с платочками и мелким бросовым материалом; дыхательная гимнастика; П/и – «Два Мороза»;

3. Тема: *«Ножки по дорожкам».*

Теория: Беседа о применении оздоровительной гимнастики дома.

Практика: Ходьба разными видами шага; ходьба по канату; ходьба по ребристой доске; ходьба по ограниченной площади опоры; ходьба по возвышенной опоре; ходьба по коврику со следами; ОРУ для профилактики плоскостопия; дыхательная гимнастика; П/и – «Ручейки и озёра»;

Раздел 4. Опорно-двигательная система.

1. Тема: *«Наш корсет»*

Теория: Роль опорно-двигательной системы. Понятие «костно-мышечный корсет», как его укрепить.

Практика: ОРУ для профилактики плоскостопия; ОРУ с гимнастической палкой;

упражнения на пресс; упр. для мышц спины; дыхательная гимнастика; П/и по желанию детей;

2. Тема: *«Волшебный коврик»*

Теория: Беседа о здоровье. Как сохранить здоровье?

Практика: ОРУ для профилактики плоскостопия; ОРУ с использованием индивидуальных ковриков на полу, в положении сидя, лёжа; дыхательная гимнастика; П/и – «Пятнашки мячом»;

3. Тема: *«Круговая тренировка»*

Теория: Беседа: «Что такое круговая тренировка?» Правила поведения и выполнения упражнений.

Практика:

- Ходьба по ребристой доске, по наклонной доске, по балансирам, приставным шагом боком по рейке гимнастической стенки в одну и другую сторону.
- Ползание на скамейке (на животе, «киска», «паучок»).
- Массаж ног роликовым массажёром, массажным мячом, коврики.
- Ходьба по канату разными способами постановки стопы (с мешочком на голове и без)

Раздел 5. Контрольные и итоговые занятия.

Практика:

- Наклон вперёд из положения сидя
- Челночный бег
- Прыжок в длину с места

5. Оценочные и методические материалы.

5.1. Мониторинг результатов освоения программы

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. Входной (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений обучающихся, мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся педагогом физической культуры);
2. Текущий (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
3. Итоговый (открытое занятие для педагогов и родителей, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников педагогом физической культуры);

Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года (октябрь, май). По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

Контрольные нормативы.

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Челночный бег 3х10 (сек)	11,2	11,7
Прыжок в длину с места (см)	100	80
Наклон вперед сидя на полу	+1	+2

5.2. Методическое обеспечение образовательной программы:

№ п.п.	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
	Беседа Объяснение материала Творческие задания Самостоятельная работа Открытое занятие	<i>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</i> Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, словесный комментарий, постановка задач) Наглядный метод (показ иллюстраций, наглядных пособий, наблюдение, педагогический показ) Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) <i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:</i> Объяснительно- иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: физкультурно-	Опрос Контрольное занятие Открытое занятие для родителей Самостоятельная работа Самоанализ Дидактическая игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование Диагностическая методика

		оздоровительные упражнения, отработка технических навыков: выполнение физических упражнений) Частично-поисковый метод (самостоятельная двигательная деятельность учащихся)	
--	--	---	--

5.3. Комплексы упражнений и подвижные игры для обеспечения образовательного процесса (Приложение 2)

5.4. Список литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терраспорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
4. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб: Сова; Владимир: ВКТ, 2008 год;
5. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. - СПб.: КОРОНА-Век, 2007 год;
6. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
7. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
9. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
10. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
11. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
12. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
13. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
14. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Профпресс, 2001 год.

Нормативно-правовые основы дополнительной общеобразовательной программы

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) – статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказа Минпросвещения от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
Документ, на основании которого вносятся изменения
Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196
- Устава государственного бюджетного образовательного учреждения ГБДОУ № 127;
- Лицензии ГБДОУ № 127 на образовательную деятельность.

Комплексы упражнений для обеспечения образовательного процесса:

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

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

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка.
1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1-

- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
4. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
5. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.
1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади.
1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади.
1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1- 2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1- 2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1- 3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка.
1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.
1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.
Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.П - стойка ноги врозь, руки за головой.

Наклонить туловище влево выдох, И.П. - вдох. То же в другую сторону. широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно.

9. И.П. -

Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. -

широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.

Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, вернуться в И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжатие пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, И.П.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх, И.П.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же (лежа на животе, подбородок на кистях рук).

Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45°.

2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить. 3. «Велосипед».

4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

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

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки. 7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. 13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.
1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.
1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.
1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.
1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.
Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.
1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).
Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади - внизу хватом снизу.
Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.
1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же.
Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.
1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках.
Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках.
Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
23. И.п. - то же.
Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.
1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.П.- то же.

1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же.
1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с.
Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 10. И.п. – о.с., руки в стороны.
Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
12. И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук.
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь.
Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу - присед.
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны.
Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Подвижные игры и игры малой подвижности.

«Веселые ребята».

Дети располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге. В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается запятнать игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек. «Ловишки»

(один из вариантов). В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога "ловишка" бежит за остальными детьми по залу, пойманный, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке. «Ручейки и озера».

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий, можно два. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагога, игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дети пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий - "Сова". Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога ("Сова"), участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!»

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровый малыш»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш»	Статус программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» модифицированная, разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г. А. Халемского (2001 г.), а также составлена в соответствии с Образовательной программой дошкольного учреждения ГБДОУ № 127, на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15). Направленность: физкультурно-спортивная. Актуальность программы: Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Актуальность программы обусловлена необходимостью поиска новых путей, способных решать современные задачи по оздоровлению и развитию личности в целом. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физкультурно-оздоровительной направленности. Программа «Здоровый малыш» направлена на развитие мотивации ребенка к физическим упражнениям, формированию здорового тела и ЗОЖ. Цель программы – содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья. Условия приема: набор детей в группы свободный, без конкурса, на основании желания родителей. Программа рассчитана на детей 4 - 6 лет, Продолжительность реализации программы: 1 год, всего занятий в год 56. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 20, 30 мин. Форма организации обучения: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, наполняемость группы до 15 человек. Ожидаемый результат: К концу обучения по ДОП обучающийся • <u>будет знать:</u> правила поведения на занятиях ФК; что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка; что такое правильная осанка, как её сохранить; гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях; знать правила подвижных игр, изученных на занятиях. • <u>будет уметь:</u> демонстрировать общеразвивающие
---	---

	упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения; выполнять упражнения оздоровительной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях; играть в подвижные игры. • <u>будет иметь</u>: прирост показателей развития основных физических качеств; укрепленные костно-мышечный корсет, мышцы свода стопы; • <u>будет владеть</u>: навыком правильной осанки; устойчивыми умениями и навыками для выполнения упражнений оздоровительной направленности. • <u>будет сформирована</u> устойчивая потребность к саморазвитию, оздоровлению и укреплению своего здоровья. • <u>будет воспитано</u> трудолюбие, дисциплинированность, уважение к своему здоровью.
--	--