



СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом МАДОУ  
«Детский сад № 92»  
протокол от 01.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАДОУ «Детский сад № 92»  
от 30.09.2025 № 168/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КРЕПЫШИ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель программы:**  
Малышева Марина Ивановна

## Раздел 1. Пояснительная записка

**Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.**

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должны быть в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью укрепления здоровья, физического развития профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мною разработана программа «Крепыши».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса или устранения различных нарушений, к которым он приводит. Существуют методы преодоления стресса, для овладения которыми требуется тренировка, специальные занятия. Разнообразные способы **снятия стресса** – это способность относительно быстро, легко и эффективно успокоиться в нужный момент, привести себя в состояние безмятежности. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

В рамках программы:

- разработано перспективное планирование занятий для детей старшего дошкольного возраста;
- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;
- внедрен в практику цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;
- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно-коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

### Цели и задачи программы

**Цель** – укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### Задачи:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности.



## **Принципы построения и реализации программы.**

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
  2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).
- Принцип индивидуальности.
  - Принцип доступности.
  - Принцип систематичности.
  - Принцип активности, самостоятельности, творчества.
  - Принцип последовательности.
  - Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
  - Принцип научности.
  - Принцип оздоровительной направленности.

## **Структура программы**

Комплектование групп детей для занятий в оздоровительно-развивающем кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т.д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

## **Возрастные особенности детей**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

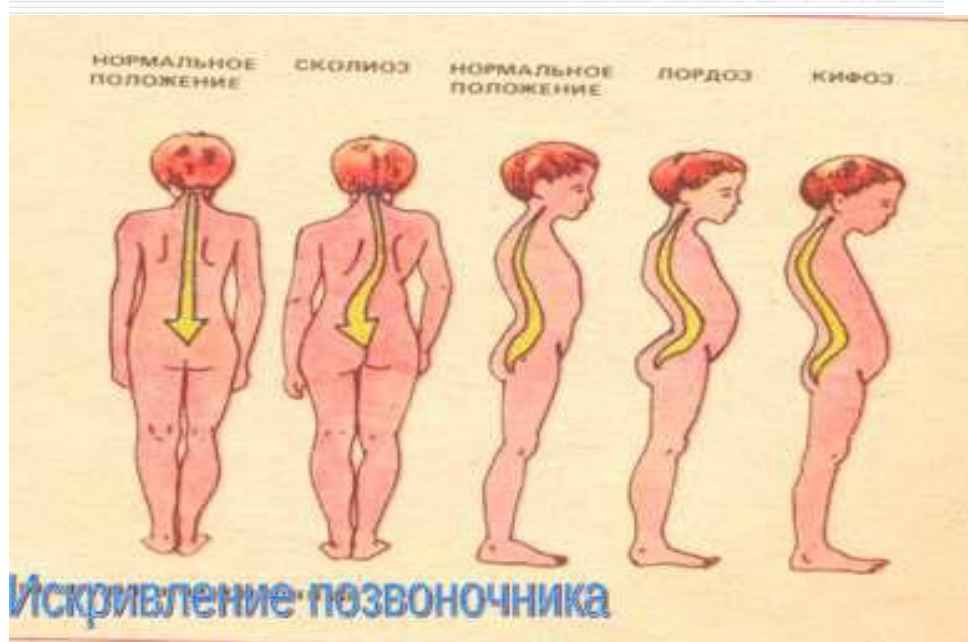
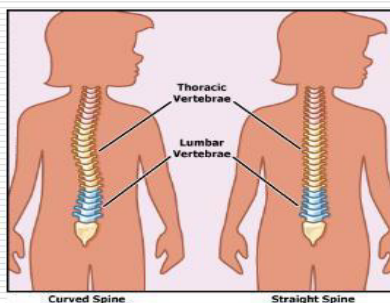
Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике

плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

**Нарушения осанки** имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругловогнутая спина, боковые искривления позвоночника.

## Сколиоз – искривление позвоночника

- Период с **4 до 10 лет** – самый важный в формировании осанки!
- Чем ты старше, тем **труднее** исправить осанку!



Приучая ребенка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперед, плечи – симметрично в горизонтальной плоскости и параллельно краю стола; локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула. Расстояние от поверхности стола до глаз – не менее 30-35 см. Такая поза способствует формированию правильной осанки в статическом положении.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются **занятия физическими упражнениями**.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, в результате которой понижается ее свод. Плоскостопие бывает продольное (когда свод стопы понижается в направлении от пальцев к пяточной кости) и поперечное (свод стопы понижается в направлении от мизинца до большого пальца стопы через клиновидные, кубовидные и плюсневые кости).

Основной признак продольного плоскостопия – отсутствие внутренней выемки стопы, поэтому пятка и вся стопа как бы лежат на внутреннем крае и отклоняются кнаружи.



Рис. 20



Рис. 21



В результате нарушается рессорная функция стопы, благодаря которой тело не испытывает толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках.

**Кружок**, как организованная форма работы составная часть физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, призван содействовать оздоровлению, формированию и развитию ребенка; способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме. Программа, по которой осуществляется кружковая деятельность, разработана с целью расширения индивидуального двигательного опыта ребенка и последовательного обучения движениям и упражнениям.

Занятия включают в себя: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения и игры с использованием нетрадиционного оборудования, упражнения и игры на внимание, дыхание и расслабление, упражнения для глаз, упражнения психологической разгрузки. Особое место отводится подвижным играм.

В своей работе с детьми я применяю следующие оборудования: коррекционные дорожки, мячи, массажеры, фитболы, мелкие предметы для сбора пальцев ног, релаксация, обручи, ленточки, косички, коврики с массажной основой, мячи.

Работа коррекционного кружка «Крепыши» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут.

При наборе группы учитывается: желание детей, состояние здоровья, желание родителей.

**Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, посещающих кружок.**

**Возрастные особенности развития детей.**

Маленькие дети проводят очень много времени в детском саду. К сожалению, у их родителей не всегда хватает времени регулярно заниматься лечебной гимнастикой, которая помогает предотвратить плоскостопие и другие заболевания. При этом болезнь у малышей быстро прогрессирует. Появляется плоскостопие из-за слабости мышц и связок ног. Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформации стопы.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму и не доставляла в дальнейшем неудобств.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т.п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей. Каждодневная утренняя гимнастика – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться.

Но родители не должны всю работу оставлять дошкольным учреждениям. Профилактика и лечение плоскостопия должны проводиться и в домашних условиях. В первую очередь, они должны уделять пристальное внимание обуви ребенка: она должна быть удобной, соответствовать размеру. Обязательно должен быть каблук 2-3 см. Нельзя донашивать обувь за кем-то – это должны быть только новые модели. Кроме того, в конце долгого дня можно сделать ребенку ванночку для ног и помассировать его ступни. Все это поможет снять усталость и напряжение с ног, поможет мышцам расслабиться.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т.п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Кроме того, работники детских учреждений должны регулярно собирать родительские собрания, на которых рассказывают о вреде, который может нанести плоскостопие, и о способах его профилактики. Для этого можно оформить стенды, проводить открытые занятия по физической культуре, выпускать брошюры.

Летом можно обеспечить использование природно-оздоровительных факторов – прогулки босиком по разным поверхностям: гальке, песку, траве. Естественно, поверхности должны быть абсолютно безопасны.

Ребенок в этом возрасте лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях детей. В 4-7 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.п.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В 4-7 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам.

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети пытаются решать конфликты, ссылаясь на правила.

Более совершенной становится крупная моторика. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

Ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление. Дети реже прибегают к наглядно-действенному мышлению (только в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи). Развивается прогностическая функция мышления.

Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Ребенок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, многозначные слова. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, соблюдая правила речевого этикета.

Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности. Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В возрасте 4-7 лет активно развивается воображение. Оно начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается ее замысел и сюжет.

Как, сколько и где будет двигаться ваш малыш? На спортивной площадке, во время прогулки и подвижных игр, выполняя утреннюю гимнастику, на занятиях в спортивной секции. Возможностей достаточно. Главное — использовать их. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения вашего ребенка, но и от вашего личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни.

**Быстрая утомляемость.** Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10-15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

### **В чем причина быстрой утомляемости ребенка?**

Это явление объясняется особенностями сердечно-сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

### **Развитие опорно-двигательного аппарата.**

В возрасте 4-7 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

- У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

- Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше – в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.

- Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала, белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния - для укрепления костной ткани).

**Особенности развития центральной нервной системы.** Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Форма подведения итогов: для определения динамики эффективности ФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребенка.

#### **Прогнозируемые результаты:**

В результате освоения программы дошкольник **будет знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

#### **Будет уметь:**

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

#### **Приобретет навыки:**

- соблюдение порядка,
- дисциплины,
- правил гигиены на занятии.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 5–7 лет.

Все зачисленные делятся на три возрастные категории: 5-6 лет, 6-7 лет.

### **Срок реализации и объем программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения (старшая и подготовительная к школе группы).

Минимальный срок освоения программы – 32 часа в год (один раз в неделю).

Максимальный срок освоения программы – 64 часа за 2 года.

## **Раздел 2. Содержание программы** **Старший дошкольный возраст (5-7 лет)**

<b>Задачи работы с детьми</b>	<b>Основные пути их решения</b>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Содействовать полноценному физическому развитию детей</b>	
Создавать условия для совершенствования основных физических качеств	Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность
Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике основных движений	По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием. Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей. По возможности ходить с детьми в кратковременные походы (П, Б). Учить детей правильному выполнению основных движений. Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр (П). Развивать пластическую выразительность движений. Учить элементам танцев (М)
Приобщать детей к ценностям физической культуры	Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны (П). Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. Приобщать к традиционным для региона видам спорта (П). Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр. Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его. Создавать условия для игр с мячом. Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания
<b>Здоровье</b>	
Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Широко использовать спортивные игры и упражнения, корректирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия (ФК). Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). Избегать перегрузки организованными занятиями. Реализовать региональные рекомендации по оздоровлению детей
Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе
Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения	Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте (Б, Т). Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания (Т)



<b>Безопасность</b>	
Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	<p>Рассказывать детям о строении и работе важных органов и систем организма (П, З).</p> <p>Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий (П).</p> <p>Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь) (З).</p> <p>Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности (П)</p>

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, крупных мышечных групп	5	1	4	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3	Развитие координации, крупных мышечных групп	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличение максимальной силы, развитие ловкости	16	2	14	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, развитие крупных мышечных групп	8	1	7	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6	Мониторинг	1	0,5	0,5	Итоговый контроль
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

### Учебно-тематический план Для детей старшего возраста

месяц	неделя	Тема занятия	Формы работы	Работа с родителями
Октябрь	1	«Почему мы двигаемся?»	<p>Дать понятие об опорно-двигательной системе.</p> <p>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>2. Комплекс с гимнастической палкой.</p> <p>3. П/И «Кукушка»</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Пчелка»</p> <p>5. Релаксация «Лес»</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями.</p> <p>Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы</p>

	2	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой» 5. Собираем пальцами ног платочка. 6. Дыхательное упражнение «Ласкушечка»	
	3	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Упражнение под музыку с маленькими мячами. 4. П/И «Кукушка» 5. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 6. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Консультация для родителей «Причины искривления позвоночника»
	4	«Ловкие зверята»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Упражнение с ленточками. 4. Дыхательное упражнение «Насос» 5. Самомассаж 6. П/И «Обезьянки» 7. Упражнение «В лесу»	Оформление фотовыставки работы кружка
Ноябрь	1	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Оздоровительная гимнастика для плоскостопия. 4. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 5. Упражнение «Подтяни живот» 6. Релаксация «Море»	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом
	2	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Комплекс статистических упражнений Дыхательное упражнение «Хомячки» 4. П/И «Перелет птиц» 5. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине (под музыку релаксации)	1. Ознакомление родителей с приемами самомассажа. 2. Приглашение родителей и детей на лыжную базу. Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку
	3	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. 4. П/И – «Жмурки с колокольчиком» 5. Релаксация под звучание музыки.	Консультация для родителей «Негативные последствия неправильно сформированной осанки»

	4	«Пойдем в поход»	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Упражнение «Встань правильно» 3. Игровое упражнение «Найди правильный след» 4. П/И «Птицы и дождь» 5. Игра «Ровным кругом» 6. Дыхательное упражнение «Часы»	
Декабрь	1	«Веселые танцоры»	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. П/И «Найди себе место» 3. Упражнение «Бег по кругу» 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. Релаксация «Снег»	
	2	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Разминка «Сорока» 3. Комплекс корригирующих упражнений 4. Упражнение «Ласточка» 5. Дыхательное упражнение «еж»	Дни открытых дверей. Просмотр кружка «Крепыши»
	3	Закрепление правильной осанки	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. П/И «Найди себе место» 3. Упражнение «Бег по кругу» 4. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 5. Релаксация «Спинка отдыхает»	Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми
	4	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Комплекс упражнений на дыхание. 3. Упражнение «Жмурки» 4. Упражнение «Буратино» 5. П/И «Что изменилось»	
Январь	1	«Мальвина и Буратино»	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Ритмический танец «Кукла» 3. Комплекс корригирующей гимнастики» 4. Упражнения для мышц ног. 5. Упражнение «Буратино» 6. П/И «Найди свой дом»	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку» Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома
	2	«Незнайка в стране здоровья»	1. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Разновидности ходьбы и бега. 3. Упражнения «Ровная спина» 4. Упражнения «Здоровые ножки» 5. Самомассаж 6. Релаксация «Отдыхаем»	Мастер-класс «Упражнения для укрепления здоровья детей»
	3	-	-	-
	4	-	-	-
Февраль	1	Закрепление правильной осанки.	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах» 5. Дыхательное упражнение «Задуваем свечу»	Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания» Развлечение для детей и их родителей «Папа Мама, Я- спортивная семья» Устанавливать эмоционально-положительный

				контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
	2	«Мы куклы»	1. Комплекс пластической гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы» 3. П/И «Ходим в шляпах» 4. Релаксация «Куклы отдыхают»	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики
	3	«Мы танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Папка-передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
	4	«Путешествие в страну Шарманию»	1. Упражнение «Надуем шары» 2. упражнения на фитбол-мячах 3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 4. Релаксация «Шарик»	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»
Март	1	«Поможем Буратино»	1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»	Оформление стенда «Десять советов родителям»
	2	«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе. 4. упражнение «Положи банан»	
	3	«Отгадай загадки»	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол-мячах 3. П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик»	
	4	«Детский стартинейджер»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине»	Консультация для родителей по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата
Апрель	1	«Будь здоров»	1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите» 2. Игра «Прокати мяч» 3. Упражнения со скакалками	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»
	2	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения. 4. П/И «Не урони»	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка
	3	«Старик Хоттабыч» (практическое занятие совместно с родителями)	1. Самомассаж стоп. 2. «Дорожка здоровья» 3. Танец «Утят» 4. Упражнения с массажными мячами. 5. Танец ножек «Матрешки» 6. Упражнение «Переложим бусинки» 7. Упражнение «Рисуем ногами» 8. Релаксация «Спокойный сон»	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка « Крепыш»
	4	«Веселый колобок»	1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери»	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»



			4. Самомассаж массажными мячами	
Май	1	«Цирк зажигает огни»	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление	Консультация для родителей «Здоровый ребенок» Итоговый показ кружка для родителей
	2	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в висе. 3. П/И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»	
	3	«В гостях у морского царя Нептуна»	1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «море волнуется»	
	4	«Цветочная страна»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах 4. Упражнение «Колочая трава» 5. Упражнения с обручами 6. Релаксация «Поливаем цветочки»	

#### 4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		Гибкий режим; занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		Утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки на занятиях; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; музыкально-ритмические движения; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; логоритмическая гимнастика
Система закаливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); солнечные ванны (в летнее время); стопотерапия; обширное умывание

	Специально организованная	купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп дорожка здоровья (в теплое время года)
Организация рационального питания		организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; обследование логопедом

### План по взаимодействию с социумом.

Коллектив нашего детского сада строит связи с социумом на основе следующих принципов:  
учета запросов общественности,  
принятия политики детского сада социумом,  
сохранения имиджа учреждения в обществе,  
установления коммуникаций между детским садом и социумом.

Внешние связи и взаимоотношения в нашем детском саду строятся с учетом интересов детей, родителей и педагогов.

№	Социальный партнер	Мероприятия	Ожидаемый продукт деятельности	Социальный эффект
1	Лыжная база	Совместный выезд детей и родителей на свежий воздух	Лыжи	Обогащение социально-эмоциональной сферы детей. Снижение числа пропусков детьми по болезни
2	Школа №22	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты	Конспекты совместных мероприятий	Повышение уровня готовности дошкольников к обучению в школе. Снижение порога тревожности при поступлении в 1-ый класс
3	Детский сад № 92 (1, 2, 3 корпуса)	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты	Конспекты мероприятий	Повышения физического уровня детей дошкольного возраста. Обогащение социально-эмоциональной сферы детей

## Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Кадровые условия.

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», или в области, соответствующей преподаваемому предмету, с предъявлением требований к стажу работы.

Либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы и повышение квалификации не менее 16 часов по направлению подготовки «Образование и педагогика».

Программу реализует 1 педагог, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации в соответствии с требованиями законодательства.

### Структура проведения дополнительной общеобразовательной программы «Крепыши»

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.** Ее содержание направлено на укрепление здоровья детей, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей с 5 до 7 лет:

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственные задачи: биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия занимает 22-25 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки.

Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут:

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.
5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие:

на укрепление мышц стопы;

на формирование правильной осанки;

для развития и укрепления мышечного тонуса;

на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений: ходьба; оздоровительный бег; прыжки; ползание, лазание; метание; упражнения на равновесие; упражнения на развитие координации движений.

НОД проводятся инструктором по физической культуре (в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям).

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, массажеры, специальные тренажеры.

### Календарный учебный график

Объём образовательной нагрузки	Старший возраст 5-6 лет	Подготовительный 6-7 лет
В неделю	1	1
В год	34	34
Время	30 мин	35 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

### Раздел 4. Оценка качества освоения программы

## Мониторинг индивидуального развития ребенка

### Цель и задачи мониторинга.

**Целью** мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие

#### задачи:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга;

#### 0-низкий уровень

#### 1-средний уровень

#### 2-высокий уровень

От 0-0,9 низкий уровень

От 1-1.7 средний уровень

От 1.8-2 высокий уровень

### Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

#### Занимающиеся должны:

##### Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

##### Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Название теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени	4-77-10	5-88-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше	25-3530-40	35-4245-60

### МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н.А. Гукасова). Ребенок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка.



В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н.А. Гукасова). Ребенок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

#### Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

#### Мониторинг

п/п	ФИО	Силовая вы- носливость мышц брюш- ного пресса		Силовая вы- носливость мышц спины		Гибкость		Статистическое равновесие		Оценка ре- зультата	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

#### Прогнозируемые результаты:

В результате освоения программы дошкольник **будет знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

**Будет уметь:**

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- выполнять упражнения на фитбол-мячах в исходном положении сидя;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

**Приобретет навыки:**

- соблюдение порядка,
- дисциплины,
- правил гигиены на занятии.

**Используемая литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.
8. Курилова Т.В. Игровые технологии «Издательство «Учитель», 2012.
9. Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Программа физического развития детей от 3-7 лет «ТЦ Сфера», 2015.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807196

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026