

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Л. П. Вишневская
Приказ от 31 августа 2026 г. № 133-од

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивная карусель»

Срок освоения: 64 дня

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:

Книгина Юлия Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2026

Содержание:		Страницы:
1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.	5
3.	Учебный план освоения Программы «Спортивная карусель»	9
4.	Календарный учебный график	11
5.	Рабочая программа	12
5.1.	Цели и задачи программы	13
5.2.	Принципы программы	14
5.3.	Возрастная характеристика обучающихся	15
5.4.	Планируемые результаты	15
5.5.	Содержание образовательной деятельности	17
5.6.	Календарно-тематическое планирование	18
6.	Методические материалы	23
7.	Информационные источники	24
8.	Оценочные материалы	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный пластилин» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования¹.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее – Программа) направлена на развитие интереса дошкольников к здоровому образу жизни, формирование осанки, профилактике плоскостопия, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*, в ней предусмотрены комплексы упражнений, которые способствуют улучшению работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению костной системы, развитию подвижности суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивают двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие гибкости суставов, укрепление мышечного корсета; упражнения на дыхание; специальные упражнения для профилактики плоскостопия; коррекции осанки и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет.

Актуальность Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Практически здоровые дети составляют лишь 1—4% от общего количества детей. Особенно волнует педагогов и медиков резкое увеличение количества деформаций опорно-двигательного аппарата. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Физические упражнения, являясь ведущим средством физического воспитания, оказывают глубокое влияние на рост и развитие детского организма, воздействуют на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки, вследствие чего формируется и закрепляется навык правильной осанки, проводится профилактика плоскостопия. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется профилактике плоскостопия и нарушению осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, что значительно улучшит физическое развитие дошкольника.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем: 64 часа

Срок освоения программы: 64 дня.

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

6. Устав ГБДОУ ЦРР детского сада № 66 Приморского района Санкт-Петербурга.

Цель Программы:

формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Сформировать представление о правильной осанке: научить выделять ключевые ориентиры («макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «грудь раскрыта») и соотносить их с собственным телом.
- Познакомить с базовыми способами проверки осанки (у стены, в движении) и научить самостоятельно фиксировать исходное положение перед выполнением упражнений.
- Обучить технике выполнения упражнений для профилактики плоскостопия: ходьба по массажным дорожкам, перекаты стопой мяча-ёжика, сбор мелких предметов пальцами ног (в доступных вариантах).
- Научить безопасному использованию спортивного инвентаря: скакалка, обруч, гимнастическая палка, фитбол, гантели малого веса, набивной мяч — правила хвата, дистанции, темпа, самоконтроля.
- Сформировать навык выполнения прыжков на скакалке (на двух ногах, с продвижением), прыжков в длину с места, базовых упражнений на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по узкой поверхности) с сохранением правильной осанки.
- Дать представление о значении мышечного корсета для здоровья: простыми словами объяснить, как крепкие мышцы спины и живота помогают держать спину ровно, меньше уставать и лучше двигаться.
- Обучить элементам полосы препятствий с учётом техники безопасности: ползание, лазание, перешагивания, прыжки через невысокие препятствия, подлезание под дуги — с контролем осанки и дыхания.
- Познакомить с простыми приёмами восстановления дыхания после нагрузки (спокойный вдох носом, выдох ртом, паузы между сериями упражнений).

Развивающие:

- Развивать координацию движений и пространственную ориентировку: умение точно попадать в цель при метании, попадать ногой/стопой в заданную зону, двигаться по узкой траектории, согласовывать работу рук и ног в прыжках и ходьбе.
- Совершенствовать равновесие и вестибулярную устойчивость: стойки на одной ноге, ходьба боком/прямо по канату и узкой доске, упражнения на фитболе, переходы между позами без потери контроля осанки.
- Развивать гибкость суставов и подвижность позвоночника: мягкие растяжки в безопасных положениях (сидя, лёжа, у опоры), плавные наклоны и повороты с сохранением нейтрального положения спины.
- Укреплять и дифференцировать мышечные группы: мышцы стоп и голеностопов (профилактика плоскостопия), мышцы спины и живота (мышечный корсет), мышцы плечевого пояса и рук — через дозированные упражнения с инвентарём и без него.
- Развивать прыгучесть и взрывную силу в безопасных пределах: прыжки на месте, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места — с акцентом на мягкую посадку и сохранение осанки.
- Развивать мелкую и крупную моторику: перекладывание мелких предметов пальцами стоп, броски/ловля/метание мячей разного размера, работа с палочками, платочками, верёвочками — для улучшения точности и контроля движений.

- Развивать глазомер, меткость и зрительно-моторную координацию: метание в горизонтальную и вертикальную цель, прокатывание обруча по прямой, попадание ногой в «следы» на дорожке.
- Развивать выносливость в циклических заданиях умеренной интенсивности: ходьба и бег в чередовании с паузами, серии прыжков и наклонов, прохождение полосы препятствий без спешки, но с сохранением темпа.

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему телу и здоровью: формировать привычку замечать свою осанку в быту (при ходьбе, сидении, подъёме предметов), напоминать о простых правилах «держат спину ровно» без напряжения.
- Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции: учиться замечать усталость, делать паузы, восстанавливать дыхание, просить помощи или сообщать о дискомфорте.
- Воспитывать культуру безопасного поведения в физкультурном зале: соблюдать дистанцию, правильно брать и передавать инвентарь, слушать инструкции, не толкаться и не мешать другим при прохождении полосы препятствий и в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и ответственность: уметь подготовить место для упражнений, разложить инвентарь, убрать после себя, следить за порядком в группе.
- Воспитывать доброжелательность и умение взаимодействовать в команде: играть по правилам в подвижные игры («Ловишки», «Пингины», «Бездомный заяц»), договариваться о ролях, помогать сверстникам, спокойно принимать проигрыш.
- Поддерживать интерес к двигательной активности и формировать положительную мотивацию: отмечать личный прогресс («сегодня дольше удержал равновесие», «сделал на один прыжок больше»), поощрять старание, а не только результат.
- Воспитывать терпение и настойчивость: учиться выполнять упражнение несколько раз подряд, доводить задание до конца, пробовать снова после ошибки, не бросать при первых трудностях.

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

Условия набора и формирование групп: для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 6 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 15 человек. Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Формы организации и проведения занятий:

- групповая: все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством инструктора по физической культуре;
- подгрупповая, инструктор по физической культуре разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После

того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков;

- индивидуальная, каждый выполняет упражнение индивидуально; инструктор по физической культуре проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения;
- посменная, дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают;
- поточная, все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Структура занятия:

1 часть. Различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус ребенка.

3 часть. Упражнения на расслабление организма, ходьба и беседа о достижениях, детей.

Особенности организации образовательного процесса: на занятиях при проведении упражнений общей направленности и упражнений специальной направленности применяется многообразие спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общей направленности включают: общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание, мелкую и крупную моторику. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения, лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Материально - техническое оснащение.

Для успешного освоения содержания программы на занятиях используется:

Условия реализации программы	Содержание
Техническое оснащение	Музыкальный центр, аудиозаписи
Санитарно-гигиенические	Обязательная одежда и обувь для занятий (белая футболка, черные шорты, спортивная обувь) Проветривание перед занятием и после каждого занятия. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы.
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см Обруч большой, диаметр 95—100 см Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см Коврик массажный, 75 x 70 см Мяч-фитбол, диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый, диаметр 50—55 см Шнур короткий, длина 75 см Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт) Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г Мяч резиновый, диаметр 10 см Шар цветной, диаметр 20—25 см Дуги, высота 40 см, 50 см Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо пластмассовое, диаметр 14см Лента цветная (короткая), длина 50 см Мяч массажный, диаметр 8—10 см Палка гимнастическая короткая Ленточные эспандеры Балансиры Кубики Гантели полые детские Обручи, диаметр 50—55 см Дорожка здоровья Дорожка со следочками Мелкие предметы Палочки разных диаметров Платочки

Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Предметные:

К концу освоения программы ребёнок:

- Называет и демонстрирует ключевые ориентиры правильной осанки («макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «грудь раскрыта»), соотносит их со своим телом и корректирует позу по словесной инструкции педагога.
- Самостоятельно принимает и удерживает правильную осанку у стены, проверяет её по базовым критериям (касание затылком, лопатками, ягодицами, пятками вертикальной поверхности), замечает типичные ошибки у себя и у сверстников (сутулость, прогиб в пояснице, асимметрия плеч).
- Выполняет базовые упражнения для профилактики плоскостопия: ходьбу по массажным дорожкам, перекаты стопой мяча-ёжика, сбор мелких предметов пальцами ног (в доступных вариантах) — с правильной техникой и без спешки.
- Владеет техникой безопасного использования спортивного инвентаря: скакалки, обруча, гимнастической палки, фитбола, гантелей малого веса, набивного мяча — соблюдает дистанцию, правильно берёт и передаёт предметы, контролирует темп и амплитуду движений.
- Демонстрирует технику прыжков на скакалке (на двух ногах, с продвижением), прыжков в длину с места, упражнений на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по узкой поверхности, по канату) — сохраняет правильную осанку, делает мягкую посадку, удерживает баланс не менее 5–10 секунд.
- Объясняет простыми словами 2–3 причины, почему важно укреплять мышцы спины и живота (чтобы спина не уставала, было легче бегать и прыгать, человек выглядит бодрым и уверенным).
- Проходит элементы полосы препятствий (ползание, лазание, перешагивания, прыжки через невысокие препятствия, подлезание под дуги) с контролем осанки и дыхания, соблюдает последовательность действий и правила безопасности.
- Применяет простые приёмы восстановления дыхания после нагрузки: спокойный вдох носом, выдох ртом, паузы между сериями упражнений, выбирает темп восстановления по самочувствию.

Метапредметные:

Ребёнок:

- Планирует простые двигательные действия: перед выполнением упражнения называет исходное положение, ориентиры осанки и последовательность движений; при ошибке корректирует технику по подсказке или образцу.
- Сравнивает выполнение упражнения у себя и у сверстника по 1–2 критериям (осанка, баланс, точность), выделяет 1 типичную ошибку и предлагает способ её исправления (например, «он сутулится — надо макушку тянуть вверх»).
- Использует зрительные и словесные ориентиры для контроля движений: удерживает равновесие по команде, попадает ногой в «следы» на дорожке, прокатывает обруч по прямой, метает в цель — ориентируясь на метки, линии, словесные подсказки педагога.
- Регулирует физическую нагрузку: по сигналу или самостоятельно снижает темп, делает паузу, восстанавливает дыхание, сообщает о дискомфорте или усталости.
- Взаимодействует в подвижных играх по правилам: распределяет роли, договаривается о порядке действий, помогает сверстнику (подсказать, показать движение, подать инвентарь), спокойно воспринимает проигрыш.

- Применяет освоенные двигательные навыки в новых условиях: переносит технику прыжка или равновесия из зала на площадку, адаптирует хват и стойку под разный инвентарь (обруч, палка, мяч), сохраняет осанку в движении при усложнении задания.
- Обработывает информацию о безопасности: запоминает и соблюдает 3–4 правила поведения в физкультурном зале (дистанция, передача инвентаря, запрет на толкание, порядок на площадке), объясняет их простыми словами.

Личностные:

Ребёнок:

- Проявляет осознанное отношение к своему телу и здоровью: замечает свою осанку в быту (при ходьбе, сидении, подъёме предметов), напоминает себе простые правила («держат спину ровно») и старается их соблюдать без напряжения.
- Демонстрирует навыки самоконтроля и саморегуляции: замечает усталость, делает паузы, восстанавливает дыхание, просит помощи или сообщает о дискомфорте, не скрывает ошибок и пробует снова.
- Соблюдает культуру безопасного поведения в физкультурном зале: держит дистанцию, аккуратно берёт и передаёт инвентарь, слушает инструкции, не мешает другим при прохождении полосы препятствий и в подвижных играх.
- Действует самостоятельно и ответственно: готовит место для упражнений, раскладывает инвентарь по заданию, убирает после себя, следит за порядком в группе, выполняет поручения без постоянного контроля.
- Проявляет доброжелательность и умение взаимодействовать в команде: играет по правилам, договаривается о ролях, помогает сверстникам, спокойно принимает проигрыш, не обвиняет других при ошибках.
- Сохраняет интерес к двигательной активности и положительную мотивацию: отмечает личный прогресс («сегодня дольше удержал равновесие», «сделал на один прыжок больше»), радуется собственным достижениям, старается улучшить результат.
- Проявляет терпение и настойчивость: доводит упражнение до конца, пробует несколько раз подряд, не бросает задание при первых трудностях, спокойно реагирует на необходимость повторений и исправлений.

3. Учебный план

	Раздел программы	Содержание программы	Кол-во часов
1.	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	8
2.	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении	27

	растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие мышечного корсета -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы - обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения. Упражнения на мелкую моторику с предметами и без предмета. Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	
3.	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -самомассаж стоп.	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения. Упражнения на мелкую моторику с предметами и без предмета. Ходьба по массажным дорожкам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок и других предметов	27
4.	Развитие физических качеств: подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Ловкие ноги», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки сидя», «Вышибалы на четвереньках», «Совушка», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Быстро возьми», «Попади мячом в цель» и др.	В процессе занятий

	Совершенствование двигательных умений	игры и упражнения на развитие двигательных навыков ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнения в ползание совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки, формирование техники бега	В процессе занятий
6.	Вводное и итоговое занятия	Наблюдение за выполнением упражнений	2
	Итого:		64

4.Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная карусель»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	1 октября 2026г.	31 мая 2027 г	32	64	2 занятия по 30 минут

Рабочая программа

Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная карусель»

Срок освоения: 64 дня

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:
Книгина Юлия Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2026

5.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель Программы:

формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Сформировать представление о правильной осанке: научить выделять ключевые ориентиры («макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «грудь раскрыта») и соотносить их с собственным телом.
- Познакомить с базовыми способами проверки осанки (у стены, в движении) и научить самостоятельно фиксировать исходное положение перед выполнением упражнений.
- Обучить технике выполнения упражнений для профилактики плоскостопия: ходьба по массажным дорожкам, перебаты стопой мяча-ёжика, сбор мелких предметов пальцами ног (в доступных вариантах).
- Научить безопасному использованию спортивного инвентаря: скакалка, обруч, гимнастическая палка, фитбол, гантели малого веса, набивной мяч — правила хвата, дистанции, темпа, самоконтроля.
- Сформировать навык выполнения прыжков на скакалке (на двух ногах, с продвижением), прыжков в длину с места, базовых упражнений на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по узкой поверхности) с сохранением правильной осанки.
- Дать представление о значении мышечного корсета для здоровья: простыми словами объяснить, как крепкие мышцы спины и живота помогают держать спину ровно, меньше уставать и лучше двигаться.
- Обучить элементам полосы препятствий с учётом техники безопасности: ползание, лазание, перешагивания, прыжки через невысокие препятствия, подлезание под дуги — с контролем осанки и дыхания.
- Познакомить с простыми приёмами восстановления дыхания после нагрузки (спокойный вдох носом, выдох ртом, паузы между сериями упражнений).

Развивающие:

- Развивать координацию движений и пространственную ориентировку: умение точно попадать в цель при метании, попадать ногой/стопой в заданную зону, двигаться по узкой траектории, согласовывать работу рук и ног в прыжках и ходьбе.
- Совершенствовать равновесие и вестибулярную устойчивость: стойки на одной ноге, ходьба боком/прямо по канату и узкой доске, упражнения на фитболе, переходы между позами без потери контроля осанки.
- Развивать гибкость суставов и подвижность позвоночника: мягкие растяжки в безопасных положениях (сидя, лёжа, у опоры), плавные наклоны и повороты с сохранением нейтрального положения спины.
- Укреплять и дифференцировать мышечные группы: мышцы стоп и голеностопов (профилактика плоскостопия), мышцы спины и живота (мышечный корсет), мышцы плечевого пояса и рук — через дозированные упражнения с инвентарём и без него.
- Развивать прыгучесть и взрывную силу в безопасных пределах: прыжки на месте, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места — с акцентом на мягкую посадку и сохранение осанки.

- Развивать мелкую и крупную моторику: переключивание мелких предметов пальцами стоп, броски/ловля/метание мячей разного размера, работа с палочками, платочками, верёвочками — для улучшения точности и контроля движений.
- Развивать глазомер, меткость и зрительно-моторную координацию: метание в горизонтальную и вертикальную цель, прокатывание обруча по прямой, попадание ногой в «следы» на дорожке.
- Развивать выносливость в циклических заданиях умеренной интенсивности: ходьба и бег в чередовании с паузами, серии прыжков и наклонов, прохождение полосы препятствий без спешки, но с сохранением темпа.

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему телу и здоровью: формировать привычку замечать свою осанку в быту (при ходьбе, сидении, подъёме предметов), напоминать о простых правилах «держатъ спину ровно» без напряжения.
- Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции: учиться замечать усталость, делать паузы, восстанавливать дыхание, просить помощи или сообщать о дискомфорте.
- Воспитывать культуру безопасного поведения в физкультурном зале: соблюдать дистанцию, правильно брать и передавать инвентарь, слушать инструкции, не толкаться и не мешать другим при прохождении полосы препятствий и в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и ответственность: уметь подготовить место для упражнений, разложить инвентарь, убрать после себя, следить за порядком в группе.
- Воспитывать доброжелательность и умение взаимодействовать в команде: играть по правилам в подвижные игры («Ловишки», «Пингвины», «Бездомный заяц»), договариваться о ролях, помогать сверстникам, спокойно принимать проигрыш.
- Поддерживать интерес к двигательной активности и формировать положительную мотивацию: отмечать личный прогресс («сегодня дольше удержал равновесие», «сделал на один прыжок больше»), поощрять старание, а не только результат.
- Воспитывать терпение и настойчивость: учиться выполнять упражнение несколько раз подряд, доводить задание до конца, пробовать снова после ошибки, не бросать при первых трудностях.

5.2. Принципы рабочей программы

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

5.3. Особенности физического развития детей 6-7 лет

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих. У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Благодаря накопленному к 5-7 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

5.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Предметные:

К концу освоения программы ребёнок:

- Называет и демонстрирует ключевые ориентиры правильной осанки («макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «грудь раскрыта»), соотносит их со своим телом и корректирует позу по словесной инструкции педагога.
- Самостоятельно принимает и удерживает правильную осанку у стены, проверяет её по базовым критериям (касание затылком, лопатками, ягодицами, пятками вертикальной поверхности), замечает типичные ошибки у себя и у сверстников (сутулость, прогиб в пояснице, асимметрия плеч).
- Выполняет базовые упражнения для профилактики плоскостопия: ходьбу по массажным дорожкам, перекаты стопой мяча-ёжика, сбор мелких предметов пальцами ног (в доступных вариантах) — с правильной техникой и без спешки.
- Владеет техникой безопасного использования спортивного инвентаря: скакалки, обруча, гимнастической палки, фитбола, гантелей малого веса, набивного мяча — соблюдает дистанцию, правильно берёт и передаёт предметы, контролирует темп и амплитуду движений.
- Демонстрирует технику прыжков на скакалке (на двух ногах, с продвижением), прыжков в длину с места, упражнений на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по узкой поверхности, по канату) — сохраняет правильную осанку, делает мягкую посадку, удерживает баланс не менее 5–10 секунд.
- Объясняет простыми словами 2–3 причины, почему важно укреплять мышцы спины и живота (чтобы спина не уставала, было легче бегать и прыгать, человек выглядит бодрым и уверенным).
- Проходит элементы полосы препятствий (ползание, лазание, перешагивания, прыжки через невысокие препятствия, подлезание под дуги) с контролем осанки и дыхания, соблюдает последовательность действий и правила безопасности.

- Применяет простые приёмы восстановления дыхания после нагрузки: спокойный вдох носом, выдох ртом, паузы между сериями упражнений, выбирает темп восстановления по самочувствию.

Метапредметные:

Ребёнок:

- Планирует простые двигательные действия: перед выполнением упражнения называет исходное положение, ориентиры осанки и последовательность движений; при ошибке корректирует технику по подсказке или образцу.
- Сравнивает выполнение упражнения у себя и у сверстника по 1–2 критериям (осанка, баланс, точность), выделяет 1 типичную ошибку и предлагает способ её исправления (например, «он сутулится — надо макушку тянуть вверх»).
- Использует зрительные и словесные ориентиры для контроля движений: удерживает равновесие по команде, попадает ногой в «следы» на дорожке, прокатывает обруч по прямой, метает в цель — ориентируясь на метки, линии, словесные подсказки педагога.
- Регулирует физическую нагрузку: по сигналу или самостоятельно снижает темп, делает паузу, восстанавливает дыхание, сообщает о дискомфорте или усталости.
- Взаимодействует в подвижных играх по правилам: распределяет роли, договаривается о порядке действий, помогает сверстнику (подсказать, показать движение, подать инвентарь), спокойно воспринимает проигрыш.
- Применяет освоенные двигательные навыки в новых условиях: переносит технику прыжка или равновесия из зала на площадку, адаптирует хват и стойку под разный инвентарь (обруч, палка, мяч), сохраняет осанку в движении при усложнении задания.
- Обрабатывает информацию о безопасности: запоминает и соблюдает 3–4 правила поведения в физкультурном зале (дистанция, передача инвентаря, запрет на толкание, порядок на площадке), объясняет их простыми словами.

Личностные:

Ребёнок:

- Проявляет осознанное отношение к своему телу и здоровью: замечает свою осанку в быту (при ходьбе, сидении, подъёме предметов), напоминает себе простые правила («держат спину ровно») и старается их соблюдать без напряжения.
- Демонстрирует навыки самоконтроля и саморегуляции: замечает усталость, делает паузы, восстанавливает дыхание, просит помощи или сообщает о дискомфорте, не скрывает ошибок и пробует снова.
- Соблюдает культуру безопасного поведения в физкультурном зале: держит дистанцию, аккуратно берёт и передаёт инвентарь, слушает инструкции, не мешает другим при прохождении полосы препятствий и в подвижных играх.
- Действует самостоятельно и ответственно: готовит место для упражнений, раскладывает инвентарь по заданию, убирает после себя, следит за порядком в группе, выполняет поручения без постоянного контроля.
- Проявляет доброжелательность и умение взаимодействовать в команде: играет по правилам, договаривается о ролях, помогает сверстникам, спокойно принимает проигрыш, не обвиняет других при ошибках.
- Сохраняет интерес к двигательной активности и положительную мотивацию: отмечает личный прогресс («сегодня дольше удержал равновесие», «сделал на один прыжок больше»), радуется собственным достижениям, старается улучшать результат.

- Проявляет терпение и настойчивость: доводит упражнение до конца, пробует несколько раз подряд, не бросает задание при первых трудностях, спокойно реагирует на необходимость повторений и исправлений.

5.5.Содержание образовательной деятельности

Программа «Спортивная карусель» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- безопасность при выполнении упражнений

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных
- упражнения на расслабление с предметами и без них

II.Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и для чего надо заботиться о здоровье своих ног
- способствующие нормальному развитию стопы

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком) упражнений

III.Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- упражнения в ползание
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки
- формирование навыка рациональной техники бега

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о здоровом образе жизни.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные профилактические упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

5.6 Календарно-тематический план для детей 6-7 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Вводное	1	Выполнение упражнений	Наблюдение
	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Развивать равновесие, мелкую моторику.	2-3	Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения с мешочками стоя и сидя. Ходьба с мешочком на голове. Игровые задания на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания.	Мешочки, мячики-ежики, массажные дорожки.
	Развивать гибкость, прыгучесть, Координационные способности. Следить за осанкой.	4	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке. Упражнения с гимнастическими палками стоя и лежа. Игровые задания на осанку и растяжку.	Гимнастические палки, скакалки.

Октябрь	Укреплять мышечный корсет. Профилактика плоскостопия. Развивать равновесие, мелкую моторику.	5	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с обручем. Ходьба по канату боком и прямо. Упражнения у шведской стенки на формирование осанки. П/и «Ловкие ноги»	канат, обручи, шведская стенка, массажные дорожки.
	Развивать выносливость и силу мышц рук и плечевого пояса, гибкость.	6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения с гантелями и с набивными мячами. Упражнения на растяжку сидя на ковре. Упражнения на равновесие.	гантели, набивные мячи.
	Развивать мелкую моторику, равновесие. Упражнять в навыках владения мячом.	7	Упражнения и самомассаж с мячами-ежиками. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игровые задания на осанку. П/и «Пингвины».	Мячи-ежики, мячи диаметром 20см.
	Укреплять мышцы спины и живота. Развивать равновесие координацию движения.	8	Комплексы упражнения на фитболах под музыку. Упражнения на мячах: «Змея», «Носорог», «Ящерица», «Страус», «Маятник». П/и «Пятнашки на мячах».	фитболы
Ноябрь	Укреплять все группы мышц. Развивать прыгучесть, координацию, равновесие. Следить за осанкой.	1-2	Полоса препятствий: ходьба по узкой поверхности; прыжки с продвижением вперед по координационной лестнице; ползание в тоннель; перепрыгивание через препятствия; лазание на шведскую стенку. Игровые задания на внимание. Релаксация.	Координац лестница, тоннель, шведская стенка, модули для препятствий
	Формировать правильную осанку. Развивать глазомер, меткость, ориентировку в пространстве, прыгучесть. Упражнять в прыжках на скакалке.	3-4	Проверка осанки. Упражнения с арапскими мячами. Метание в горизонтальную цель пр. и лев. рукой. Прыжки на короткой скакалке. Игровые задания.	Арапские мячи, Скакалки.
	Укреплять мышцы стоп и голеностопов. Профилактика плоскостопия. Развивать мелкую моторику.	5-6	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с палочками и палочками. Игровые задания на ковре сидя и лежа.	Массажные дорожки, платочки, палочки.
	Следить за осанкой. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов.	7-8	Упражнения на осанку и на внимание в движении. Упражнения с обручем. Крутить на поясе, на руке. Катать по прямой. Упражнения с гимнаст. Палками	Обручи малые, гимнастические палки.

			лежа на спине и животе.	
Декабрь	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и живота.	1-2	Проверка осанки у стены. Упражнения с набивными мячами. Катание, бросание мяча. Упражнения лежа на животе с мячом. Игровые задания: «сядь по-турецки», «паучок», «лодочка».	Набивные мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать равновесие, координацию движения, гибкость.	3-4	Комплексы упражнений на фитболах под музыку. П/и «Ловишки на мячах». Восстановление дыхания.	фитболы
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы стоп и голеностопа.	5-6	Проверка осанки у стены. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с палочками, пробками. Игровые задания: «паровоз», «бабочка», «качалочка», «сядь по-турецки».	Массажные дорожки, «змейка», палочки, пробки.
	Развивать прыгучесть, гибкость суставов. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Следить за осанкой.	7-8	Упражнения на внимание и на осанку в движении. Прыжки в длину с места. Упражнения с гантелями стоя и лежа.	гантели
Январь	Укреплять все группы мышц. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию движения.	1-2	Полоса препятствий: прыжки через препятствия разной высоты, ползание по скамейке с подтягиванием рук, прыжки на координационной лестнице с заданием, подлезание под дуги, ходьба по узкой дорожке. П/и «Ловишки парами».	Скамейка, мат, координационная лестница, дуги разной высоты, модули.
	Укреплять мышечный корсет. Профилактика плоскостопия. Развивать равновесие, мелкую моторику.	3-4	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с обручем. Ходьба по канату боком и прямо. Упражнения у шведской стенки на формирование осанки. П/и «Ловкие ноги»	канат, обручи, шведская стенка, массажные дорожки.
	Развивать мелкую моторику, равновесие. Упражнять в навыках владения мячом.	5-6	Упражнения и самомассаж с мячами-ежиками. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игровые задания на осанку. П/и «Пингвины».	Мячи-ежики, мячи диаметром 20см.
	Развивать прыгучесть, моторику рук и плечевого пояса. Укреплять мышечный корсет.	7-8	Проверка осанки. Упражнения с гимнастическими палками стоя и лежа. Упражнение на равновесие «Аист».	Гимнастические палки, обручи малые,

	Следить за осанкой.		Упражнения с обручем: крутить на руке, на поясе; прокатывать по прямой; прыжки через обруч. П/и «Бездомный заяц».	
Февраль	Развивать гибкость суставов, прыгучесть, координационные способности. Укреплять опорно-двигательный аппарат.	1-2	Упражнения со скакалками стоя и лежа на животе. Прыжки на скакалке на месте. Игровые задания: «сядь по-турецки», «соедини лопатки», «кошечка», «сядь комочком». П/и «пятнашки сидя».	Скакалки короткие.
	Формировать правильную осанку сидя на мяче. Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию движения, чувство ритма.	3-4	Комплексы упражнений на фитболах под музыкальное сопровождение. П/и «Ловишки на мячах».	фитболы
	Развивать меткость, глазомер, ориентировку в пространстве, гибкость суставов. Укреплять мышцы рук.	5-6	Упражнения с мячами стоя и лежа на животе. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Игровые задания: «рыбка», «кошечка», «паучок», «гусеница». П/и «ловишки парами»	Арапские мячи. гантели
	Укреплять все группы мышц. Развивать прыгучесть, равновесие, координационные способности.	7-8	Полоса препятствий: прыжки через препятствия разной высоты, ползание по скамейке с подтягиванием рук, прыжки через координационную лестницу с заданием, подлезание под дуги разной высоты, ходьба по узкой поверхности 10см.	Скамейка, координационная лестница, дуги разной высоты, модули.
Март	Укреплять мышцы стопы и голеностопов. Профилактика плоскостопия. Развивать крупную моторику.	1-2	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами-ежиками стоя и сидя на ковре. Игровые задания: «кошечка», «паровоз», «паучок». П/и «Ловкие ноги»	Массажные дорожки, Мячи-ежики, Мяч.
	Укреплять все группы мышц. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию, силу мышц рук.	3-4	Полоса препятствий: лазание на шведскую стену с пролета на пролет, ходьба по узкой доске 10см., прыжки с заданием на координационной лестнице, ползание в тоннель, запрыгивание на куб и спрыгивание с него, ползание по скамейке с подтягивание рук.	Шведская стена, узкая доска, координационная лестница, тоннель, куб, скамейка.

	Формировать правильную осанку при выполнении различных заданий. Развивать прыгучесть, ловкость, координацию.	5-6	Упражнения с мячами диаметром 20см. стоя и лежа на животе. Прыжки на скакалке на месте. П/и «Ловишки с мячом».	Скакалки короткие, Мячи 20см.,
	Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Следить за осанкой.	7-8	Ору с обручами. Упражнения с обручами: крутить обруч на поясе на руке; прокатывание обруча по прямой; прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед. П/и «Бездомный заяц».	Обручи малые

Апрель				
	Следить за осанкой. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов.	1-2	Упражнения на осанку и на внимание в движении. Упражнения с гимнаста. Палками лежа на спине и животе.	Гимнастические палки
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы стоп и голеностопы.	3-4	Проверка осанки у стены. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с палочками, пробками. Игровые задания: «паровоз», «бабочка», «качалочка», «сядь по-турецки».	Массажные дорожки, «змейка», палочки, пробки.
	Укреплять мышцы стоп и голеностопов. Профилактика плоскостопия. Развивать крупную моторику.	5-6	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с палочками, платочками, пробками, веревочками. Игровые задания: «Лодочка», «паучок», «паровоз», «колбаска», «пингвины». П/и «Ножной мяч».	Массажные дорожки, платочки, пробки, палочки, веревочки.
	Формировать правильную осанку сидя на мяче. Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию, чувство ритма.	7-8	Комплексы упражнения на фитболах под музыкальное сопровождение. Игровые задания «крокодил», «орешек», «бабочка». П/и «Пустое место».	Фитболы.
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развивать мелкую моторику пальцев рук.	1-2	Упражнения на мелкую моторику :бросание, в пол, подбрасывание вверх, перебрасывание арапского мяча из руки в руку. Упражнения с палочкой, веревочкой. Игровые задания на осанку «Солдатык», «Конькобежец», «Комочек».	плоские кольца, арапский мяч, палочки, веревочки. расслабляющая музыка

	Развивать меткость, глазомер, ориентировку в пространстве, гибкость суставов. Укреплять мышцы рук.	3-4	Упражнения с мячами стоя и лежа на животе. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Игровые задания: «рыбка», «кошечка», «паучок», «гусеница».	Арапские мячи. гантели
	Укреплять все группы мышц. Развивать прыгучесть, координацию, равновесие. Следить за осанкой.	5-6	Полоса препятствий: ходьба по узкой поверхности; прыжки с продвижением вперед по координационной лестнице; ползание в тоннель; перепрыгивание через препятствия; лазание на шведскую стенку. Игровые задания на внимание. Релаксация.	Координационная лестница, тоннель, шведская стенка, модули для препятствий
	Укреплять мышцы спины и живота. Развивать гибкость суставов. Упражнения для расслабления мышц	7	Упражнения с гимнастическими палками стоя, сидя, лежа. Упражнения с платочками. П/и «Кто быстрее»	Гимнастические палки и платочки,
	Итоговое занятие	8	Выполнение упражнений	Наблюдение

6. Методические материалы

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь)	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, сигналов, вопросы к детям, беседа; словесная инструкция	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж, двигательная деятельность детей	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных

			действий, овладение их техникой
--	--	--	---------------------------------

7. Информационные источники.

Литература

для родителей:

1. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.

для педагогов:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», Волгоград: Учитель, 2009. -146 стр.
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.- 128стр.
4. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки» - СПб.: КОРОНА принт, 2003- 176 стр.
5. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 88стр.
6. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
7. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, № 9, 2011.
8. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
9. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
11. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
12. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
13. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
14. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
15. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
16. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
17. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск: Урал ГАФК, 1999.
18. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.

19. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
20. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
21. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, № 9, 2010
22. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
23. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
24. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

8.Оценочные материалы

Виды контроля, периодичность.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Текущий контроль: проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитие обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы:

- наблюдение;
- устный опрос;
- анализ выполнения продуктивной деятельности (на каждом занятии);

Итоговый контроль проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Результаты итогового контроля фиксируются в оценочном листе (Приложение № 1).

**Бланк фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Волшебный пластилин»**

ФИО педагога

Дата проведения

№ п/п	ФИ О	Предметные результаты (максимально 24 б)	Метапредметные результаты (максимально 21 б)	Личностные результаты (максимально 18)	Итого баллов	Итоговый уровень
		Называет и демонстрирует ориентиры правильной осанки, Самостоятельно принимает и удерживает осанку у стены, замечает Выполняет упражнения для профилактики плоскостопия с Владеет техникой безопасного использования инвентаря Демонстрирует технику прыжков и упражнений на равновесие с Объясняет значение укрепления мышц спины и живота Проходит полосу препятствий с контролем осанки и дыхания, Применяет приёмы восстановления дыхания после нагрузки Планирует простые двигательные действия, корректирует технику Сравнивает выполнение упражнения у себя и сверстника, предлагает Использует зрительные и словесные ориентиры для контроля Регулирует физическую нагрузку, сообщает о самочувствии Взаимодействует в подвижных играх по правилам, помогает Применяет освоенные навыки в новых условиях Запоминает информацию о безопасности, объясняет правила Осознанное отношение к телу и здоровью, соблюдение правил осанки в быту Навыки самоконтроля и саморегуляции, сообщение о дискомфорте Культура безопасного поведения в физкультурном зале Самостоятельность и ответственность в подготовке и уборке места Доброжелательность и умение взаимодействовать в команде Терпение и настойчивость, реакция на трудности				

Баллы выставляются по каждому обучающемуся по 3-х бальной шкале по каждому показателю, затем все баллы суммируются и вычисляется среднеарифметический балл.

Уровень усвоения программы выявляется по следующей шкале:

- **Высокий уровень: 48–63 балла (76–100 %)**

Ребёнок стабильно демонстрирует точность техники и осознанность: уверенно выполняет упражнения для профилактики плоскостопия, соблюдает правильную осанку в статике и движении, грамотно использует спортивный инвентарь, безопасно проходит полосу препятствий. Самостоятельно планирует действия, регулирует нагрузку, замечает и корректирует ошибки. Проявляет самостоятельность и ответственность (готовит и убирает место, следит за порядком), доброжелательно взаимодействует со сверстниками, сохраняет мотивацию и настойчивость. Переносит освоенные навыки в новые условия без дополнительных инструкций.

- **Средний уровень: 32–47 баллов (51–75 %)**

Ребёнок справляется с основными заданиями, но допускает отдельные ошибки в технике (нарушения осанки на фоне усталости, неточности в равновесии, жёсткая посадка при прыжках). Планирует действия и регулирует нагрузку при частичной поддержке педагога, использует ориентиры, но не всегда удерживает контроль в усложнённых условиях. Соблюдает правила безопасности при напоминаниях, помогает сверстникам эпизодически, доводит задания до конца при поддержке. Навыки проявляются стабильно в привычных условиях; перенос в новые — с подсказкой. В быту следит за осанкой нерегулярно, прогресс отмечает при наводящих вопросах педагога.

- **Низкий уровень: 0–31 балл (0–50 %)**

Ребёнок испытывает существенные трудности даже при пошаговой помощи: техника движений нестабильна, осанка систематически нарушается, правила безопасности соблюдаются только при постоянном контроле. Самостоятельное планирование, перенос навыков и саморегуляция практически отсутствуют. Проявляет минимальный интерес к деятельности, часто отказывается от повторений, не фиксирует прогресс. Самостоятельность и взаимодействие со сверстниками выражены слабо: не готовит и не убирает место без прямых указаний, в играх может нарушать правила, реагировать негативно на проигрыш. Требуется индивидуальная поддержка, адаптация заданий и поэтапное формирование базовых навыков.

Критерии оценки:

Предметные результаты

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Называет и демонстрирует ориентиры правильной осанки, корректирует позу по инструкции	Чётко называет все 4 ориентира («макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «грудь раскрыта»), демонстрирует их	Называет 2–3 ориентира, демонстрирует с небольшими неточностями; корректирует позу только после 1–2 уточняющих	Называет не более 1 ориентира либо делает это с помощью наводящих вопросов; демонстрирует

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	на себе, самостоятельно корректирует свою позу и помогает сверстнику заметить 1 ошибку. Движения уверенные, без подсказок.	подсказок педагога. Иногда путает последовательность ориентиров.	неуверенно, коррекция позы возможна только при прямом показе образца педагогом.
Самостоятельно принимает и удерживает осанку у стены, замечает ошибки у себя и сверстников	Самостоятельно встаёт у стены, проверяет касание 4 точек (затылок, лопатки, ягодицы, пятки), удерживает позу 10–15 секунд. Замечает 2–3 типичные ошибки у себя/сверстников и объясняет их простыми словами.	Принимает правильную позу с 1 небольшой поправкой педагога, удерживает 5–8 секунд. Замечает 1 типичную ошибку у себя или сверстника, но формулирует объяснение с наводящими вопросами.	Не может самостоятельно принять правильную позу даже после образца; удерживает менее 5 секунд. Ошибки не замечает или замечает только при прямом указании педагога.
Выполняет упражнения для профилактики плоскостопия с правильной техникой	Выполняет все 3 вида упражнений (ходьба по массажным дорожкам, перекаты мяча-ёжика, сбор предметов пальцами ног) плавно, без спешки, с правильной постановкой стопы. Движения координированы, темп равномерный, ошибок в технике нет.	Выполняет 2 вида упражнений правильно, в третьем допускает 1–2 ошибки (торопится, ставит стопу не полностью), исправляет после подсказки. Темп нестабильный.	Выполняет только 1 вид упражнения либо все виды с грубыми ошибками (резкие движения, неправильная постановка стопы), не реагирует на подсказки или отказывается от задания.
Владеет техникой	Соблюдает все	Соблюдает 2–3	Нарушает 2 и

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
безопасного использования инвентаря	правила безопасности: держит дистанцию, правильно берёт/передаёт инвентарь, контролирует темп и амплитуду движений. При смене задания сразу перестраивается на новый режим работы.	правила безопасности, 1 правило нарушает (например, сокращает дистанцию или берёт предмет не по инструкции), исправляется после напоминания.	более правил безопасности (не держит дистанцию, берёт инвентарь без разрешения, действует резко), требует постоянного контроля педагога.
Демонстрирует технику прыжков и упражнений на равновесие с сохранением осанки	Прыжки на скакалке (на двух ногах, с продвижением) и прыжки в длину с места выполняет с мягкой посадкой, правильной осанкой, без лишних движений. Удерживает равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по узкой поверхности/канату) не менее 10 секунд.	Выполняет прыжки и упражнения на равновесие с 1–2 небольшими ошибками (жёсткая посадка, лёгкий наклон корпуса, удержание баланса 5–9 секунд). Исправляет ошибки после 1 подсказки.	Допускает грубые ошибки в технике (жёсткие приземления, выраженные отклонения корпуса, потеря баланса менее чем за 5 секунд), не может исправить ошибки даже после образца.
Объясняет значение укрепления мышц спины и живота	Самостоятельно называет 2–3 причины, почему важно укреплять мышцы спины и живота, формулирует простыми, понятными фразами без наводящих вопросов.	Называет 1–2 причины с помощью 1–2 наводящих вопросов, формулировки простые, но с небольшими неточностями.	Не называет причин даже с наводящими вопросами либо даёт ответы, не связанные с темой (например, «чтобы быть сильным»).
Проходит полосу препятствий с	Проходит все элементы полосы	Проходит 3–4 элемента	Выполняет менее

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
контролем осанки и дыхания, соблюдает правила безопасности	(ползание, лазание, перешагивания, прыжки, подлезание) в правильной последовательности, сохраняет осанку, контролирует дыхание, соблюдает все правила безопасности. Работает в темпе, соответствующем нагрузке.	правильно, в 1–2 элементах допускает ошибки (нарушает последовательность, теряет осанку на 2–3 секунды, забывает про дыхание). Исправляется после подсказки.	половины элементов либо делает это с грубыми нарушениями техники и правил безопасности, требует постоянной помощи педагога.
Применяет приёмы восстановления дыхания после нагрузки	Самостоятельно применяет приёмы восстановления дыхания (спокойный вдох носом, выдох ртом, паузы), выбирает темп восстановления по самочувствию, объясняет, зачем это нужно.	Применяет приёмы восстановления дыхания с 1–2 напоминаниями педагога, темп восстановления не всегда соответствует самочувствию.	Не применяет приёмы восстановления дыхания даже после образца и напоминаний, действует в прежнем темпе независимо от самочувствия.

Метапредметные результаты

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Планирует простые двигательные действия, корректирует технику	Перед выполнением упражнения самостоятельно называет исходное положение, ориентиры осанки и последовательность движений. При ошибке	Называет 1–2 элемента плана (исходное положение или последовательность), нуждается в 1–2 уточнениях педагога. Корректирует технику после прямой подсказки.	Не планирует действия, выполняет упражнение спонтанно, не может назвать ни одного элемента плана даже с наводящими вопросами;

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	самостоятельно находит способ исправления либо делает это после минимальной подсказки.		коррекция техники возможна только при полном показе образца.
Сравнивает выполнение упражнения у себя и сверстника, предлагает способ исправления ошибки	Сравнивает выполнение по 2 критериям (осанка, баланс), выделяет 1 типичную ошибку и предлагает простой способ её исправления без наводящих вопросов.	Сравнивает по 1 критерию, выделяет ошибку с помощью 1 наводящего вопроса, предлагает способ исправления после образца.	Не сравнивает выполнение, не выделяет ошибок даже при прямом указании, не предлагает способов исправления.
Использует зрительные и словесные ориентиры для контроля движений	Уверенно использует ориентиры (метки, линии, словесные подсказки) для точного выполнения заданий (равновесие, попадание ногой в «следы», прокатывание обруча, метание в цель). Движения точные, без лишних коррекций.	Использует ориентиры, но допускает 1–2 неточности (не попадает в «следы», отклоняется от прямой линии), исправляет после 1 подсказки.	Практически не ориентируется на метки и подсказки, действует спонтанно, ошибки повторяются даже после образца.
Регулирует физическую нагрузку, сообщает о самочувствии	Самостоятельно снижает темп, делает паузу, восстанавливает дыхание, сообщает о дискомфорте или усталости без напоминаний. Действует в	Регулирует нагрузку с 1 напоминанием педагога, сообщает о самочувствии только при прямом вопросе.	Не регулирует нагрузку, не сообщает о самочувствии даже при явных признаках усталости, действует в

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	соответствии с самочувствием.		прежнем темпе.
Взаимодействует в подвижных играх по правилам, помогает сверстникам	Соблюдает правила игры, распределяет роли, договаривается о порядке действий, помогает сверстнику (подсказывает, показывает движение, подаёт инвентарь), спокойно воспринимает проигрыш.	Соблюдает основные правила игры, иногда нуждается в напоминании о распределении ролей или порядке действий; помогает сверстнику после подсказки.	Нарушает правила игры, не договаривается о ролях, не помогает сверстникам, проявляет негативные реакции при проигрыше.
Применяет освоенные навыки в новых условиях	Переносит технику прыжка/равновесия из зала на площадку, адаптирует хват и стойку под разный инвентарь, сохраняет осанку при усложнении задания без дополнительных инструкций.	Переносит навыки с 1–2 ошибками, нуждается в 1 уточняющей подсказке для адаптации хвата/стойки или сохранения осанки.	Не переносит навыки в новые условия, действует по образцу только в привычной обстановке, при усложнении отказывается или допускает грубые ошибки.
Запоминает информацию о безопасности, объясняет правила	Запоминает и соблюдает 3–4 правила поведения в зале, объясняет их простыми словами без наводящих вопросов. Может напомнить правило сверстнику.	Запоминает 2–3 правила, соблюдает их с периодическими напоминаниями, объясняет с помощью 1–2 наводящих вопросов.	Запоминает не более 1 правила либо не соблюдает даже при постоянных напоминаниях, не объясняет правила даже с образцом.

Личностные результаты

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Осознанное отношение к телу и здоровью, соблюдение правил осанки в быту	Замечает свою осанку в разных ситуациях (ходьба, сидение, подъём предметов), напоминает себе правила («держат спину ровно») и старается их соблюдать без напряжения. Делает это регулярно, без напоминаний педагога.	Замечает осанку и напоминает правила с периодическими напоминаниями педагога; соблюдает правила в 1–2 ситуациях, в остальных — забывает.	Практически не замечает осанку, не напоминает себе правила даже при напоминаниях, соблюдает правила только при прямом контроле педагога.
Навыки самоконтроля и саморегуляции, сообщение о дискомфорте	Замечает усталость, делает паузы, восстанавливает дыхание, просит помощи или сообщает о дискомфорте без напоминаний; не скрывает ошибок, пробует снова.	Делает паузы и восстанавливает дыхание с 1 напоминанием; сообщает о дискомфорте только при прямом вопросе; пробует снова после поощрения.	Не замечает усталости, не делает пауз, не сообщает о дискомфорте даже при явных признаках; отказывается пробовать снова после ошибки.
Культура безопасного поведения в физкультурном зале	Постоянно соблюдает дистанцию, аккуратно берёт и передаёт инвентарь, слушает инструкции, не мешает другим	Соблюдает правила безопасности с периодическими напоминаниями; иногда нарушает дистанцию или мешает другим, исправляется	Регулярно нарушает правила безопасности (сокращает дистанцию, мешает другим), требует постоянного контроля и замечаний педагога.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	при прохождении полосы препятствий и в играх. Действует проактивно: предупреждает возможные нарушения.	после замечания.	
Самостоятельность и ответственность в подготовке и уборке места	Самостоятельно готовит место для упражнений, раскладывает инвентарь по заданию, убирает после себя, следит за порядком в группе, выполняет поручения без постоянного контроля.	Готовит место и убирает с 1–2 напоминаниями; следит за порядком эпизодически, поручения выполняет при контроле.	Практически не проявляет самостоятельность, не готовит и не убирает место даже при прямых поручениях, не следит за порядком.
Доброжелательность и умение взаимодействовать в команде	Играет по правилам, договаривается о ролях, помогает сверстникам, спокойно принимает проигрыш, не обвиняет других при ошибках. Инициативен в поддержке сверстников.	Играет по правилам с периодическими напоминаниями; помогает сверстникам после подсказки; спокойно принимает проигрыш не всегда.	Нарушает правила взаимодействия, не договаривается о ролях, не помогает сверстникам, проявляет негативные реакции при проигрыше или ошибках.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Интерес к двигательной активности, положительная мотивация, фиксация прогресса	Отмечает личный прогресс («сегодня дольше удержал равновесие», «сделал на один прыжок больше»), радуется достижениям, старается улучшать результат. Проявляет инициативу в повторении упражнений.	Отмечает прогресс с помощью педагога, радуется достижениям эпизодически, старается улучшать результат при поощрении.	Не отмечает прогресс, не радуется достижениям, не старается улучшать результат даже при поощрении, проявляет пассивность.
Терпение и настойчивость, реакция на трудности	Доводит упражнение до конца, пробует несколько раз подряд, не бросает задание при первых трудностях, спокойно реагирует на необходимость повторений и исправлений.	Доводит упражнение до конца с поддержкой педагога, пробует 2–3 раза, при трудностях проявляет кратковременное недовольство, успокаивается после поддержки.	Бросает задание при первых трудностях, отказывается пробовать снова, проявляет устойчивое недовольство при необходимости повторений.

