

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: 5-6 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	10
5.	Рабочая программа	11
5.1.	Цели и задачи программы	12
5.2.	Принципы программы	13
5.3.	Возрастная характеристика обучающихся	13
5.4.	Планируемые результаты	14
5.5.	Содержание образовательной деятельности	16
5.6.	Календарно-тематическое планирование	17
6.	Методические материалы	22
7.	Информационные источники	22
8.	Оценочные материалы	24

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 задачи (для детей 5–6 лет):

- Сформировать представление о значении правильной осанки для здоровья: объяснять в доступной форме, почему важно держать спину ровно (чтобы не уставали мышцы, лучше работали сердце и лёгкие, человек выглядит бодрым).
- Научить базовым ориентирам правильной осанки: «макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «стопы стоят ровно» — закреплять эти установки через короткие речевые формулы на каждом занятии.
- Освоить способы самопроверки осанки: у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), перед зеркалом, с мешочком на голове (удерживать 5–10 шагов без падения).
- Освоить технику постановки стоп и осознанного шага: ходьба на носках, на пятках, на внешнем крае стопы, перекаты с пятки на носок — с акцентом на равномерное распределение веса.
- Научиться выполнять ключевые профилактические упражнения для стоп: катание мяча-ёжика стопой сидя и стоя, сбор мелких предметов пальцами ног, ходьба по массажным дорожкам с разной текстурой.
- Освоить базовые упражнения на укрепление мышечного корсета в игровой форме: «лодочка» (удержание позы 3–5 секунд), «аист» (баланс на одной ноге), «кошечка» (мягкие округления спины на четвереньках).
- Научиться координировать движения с предметами: ходьба с мешочком на голове, метание мяча правой и левой рукой, катание обруча и набивного мяча — с контролем осанки в каждом элементе.
- Освоить простые дыхательные упражнения, синхронизированные с движением: вдох при подъёме рук/вытягивании, выдох при наклоне/расслаблении — для снижения мышечного напряжения и улучшения самоконтроля.

Развивающие задачи:

- Развивать статическое и динамическое равновесие: ходьба по узкой дорожке, балансирование на фитболе, стойка на одной ноге («аист»), ходьба с предметом на голове — постепенно увеличивая сложность и время удержания.
- Развивать координацию «рука–глаз» и меткость: метание в вертикальную и горизонтальную цель с 3–4 м, попадание мячом в обруч/корзину, броски и ловля в парах — чередуя правую и левую руку для равномерной нагрузки.
- Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов: мягкие наклоны, повороты, самовытяжение лёжа на спине, перекаты на фитболе — с плавным увеличением амплитуды без болевых ощущений.
- Развивать силу и выносливость мышц-стабилизаторов: многократное повторение простых упражнений («лодочка», «планка на коленях», подъёмы корпуса лёжа) в щадящем режиме, ориентируясь на технику, а не на количество.
- Развивать крупную и мелкую моторику: упражнения с палочками, пробками, платочками (перекладывание, захват пальцами ног), игры «Собери пробки», «Гномы и великаны» — для интеграции сенсорного и двигательного опыта.

- Развивать ориентировку в пространстве и чувство ритма: полоса препятствий, ходьба по следам, прыжки по «камушкам», выполнение комплексов под ритмичную музыку — с постепенным усложнением маршрута и темпа.
- Развивать прыжковую подготовку и силу ног: прыжки на месте, с продвижением вперёд, через низкие препятствия, по координационной лестнице — с мягкой посадкой и контролем осанки.

Воспитательные задачи:

- Формировать осознанное отношение к своему телу: учить замечать и называть части тела, объяснять, какие мышцы «работают» в каждом упражнении, и зачем это нужно (профилактика усталости, умение долго и правильно стоять/ходить).
- Воспитывать привычку к самоконтролю осанки: напоминать себе «макушка вверх» в разных ситуациях (ходьба, стояние в очереди, игра), проверять осанку у стены 1–2 раза за занятие, помогать сверстнику мягко подметить ошибку.
- Воспитывать культуру безопасного движения: соблюдать дистанцию, не толкаться на полосе препятствий, аккуратно обращаться с инвентарём (гантели, палки, мячи), слушать инструкции и выполнять их по сигналу.
- Формировать положительное отношение к физической активности: поддерживать интерес через игровые образы («дровосек», «паровоз», «медведи»), поощрять старание и прогресс, а не только результат, отмечать индивидуальные успехи.
- Воспитывать терпение и настойчивость: доделывать упражнение до конца, пробовать ещё раз при неудаче, помогать более медлительному сверстнику в паре (например, при катании мяча), радоваться совместным достижениям.
- Воспитывать бережное отношение к инвентарю и пространству: ставить обручи и палки на место, ходить по залу спокойно между станциями, убирать мелкие предметы после игр — как часть общей дисциплины занятия.

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 5 до 6 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 ФК 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 занимающихся.

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

Программу ведет педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 №218 н),
имеющий педагогическое профильное образование

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 планируемые результаты (для детей 5–6 лет)

К концу освоения программы ребёнок:

- называет и объясняет 3–4 причины, почему важно держать спину ровно (чтобы мышцы не уставали, лучше работали сердце и лёгкие, человек выглядит бодрым, легче бегать и прыгать);
- воспроизводит базовые ориентиры правильной осанки в виде коротких речевых формул: «макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «стопы стоят ровно» — и применяет их при выполнении упражнений;
- демонстрирует 2–3 способа самопроверки осанки: у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), перед зеркалом, с мешочком на голове (удерживает предмет 5–10 шагов без падения);
- выполняет технику осознанного шага и постановки стоп: ходьба на носках, на пятках, на внешнем крае стопы, перекаты с пятки на носок — с равномерным распределением веса и сохранением ровной спины;
- самостоятельно выполняет комплекс из 4–5 профилактических упражнений для стоп: катание мяча-ёжика стопой (сидя и стоя), сбор мелких предметов пальцами ног, ходьба по массажным дорожкам с разной текстурой;
- уверенно выполняет 3 базовых упражнения на укрепление мышечного корсета в игровой форме: «лодочка» (удержание позы 3–5 секунд), «аист» (баланс на одной ноге 3–5 секунд), «кошечка» (мягкие округления спины на четвереньках) — с соблюдением техники;
- координирует движения с предметами и контролирует осанку: ходит с мешочком на голове, метает мяч правой и левой рукой, катает обруч и набивной мяч — без потери равновесия и с сохранением правильной позы;
- синхронизирует дыхание с движением: выполняет простые дыхательные упражнения (вдох при подъёме рук/вытягивании, выдох при наклоне/расслаблении) — и использует их для снижения напряжения и самоконтроля.

Метапредметные планируемые результаты

К концу освоения программы ребёнок:

- планирует собственные действия при выполнении комплекса упражнений: называет последовательность шагов («сначала встану прямо, потом возьму мешочек, потом пойду»), корректирует ошибки по подсказке педагога;
- устанавливает простейшие причинно-следственные связи: соотносит выполнение упражнения с его эффектом («если буду ходить с мешочком, научусь держать спину ровно», «если буду катать мячик стопой, стопы станут крепче»);
- использует разные способы получения информации для самоконтроля: зрительный (перед зеркалом), тактильный (ощущение касания стены разными частями тела), проприоцептивный (чувство равновесия и положения тела в пространстве);
- применяет освоенные навыки в новых условиях: переносит элементы правильной осанки и постановки стоп из зала на обычную ходьбу в группе, соблюдает базовые правила безопасности при работе с инвентарём в разных игровых ситуациях;
- взаимодействует в паре и малой группе: договаривается о порядке действий при бросках и ловле мяча, помогает сверстнику мягко подметить ошибку, соблюдает очерёдность и дистанцию на полосе препятствий;

- регулирует собственное поведение и темп: доводит упражнение до конца, повторяет попытку при неудаче, соотносит свои возможности с уровнем сложности задания (выбирает более простой вариант или просит помощи).

Личностные планируемые результаты

К концу освоения программы ребёнок:

- проявляет осознанное отношение к собственному телу: замечает и называет части тела, объясняет, какие мышцы «работают» в каждом упражнении, и зачем это нужно (профилактика усталости, умение долго и правильно стоять/ходить);
- формирует привычку к самоконтролю осанки: напоминает себе «макушка вверх» в разных ситуациях (ходьба, стояние в очереди, игра), проверяет осанку у стены 1–2 раза за занятие, мягко подсказывает сверстнику без оценочных суждений;
- соблюдает правила безопасного поведения: держит дистанцию, не толкается на полосе препятствий, аккуратно обращается с инвентарём (гантели, палки, мячи), выполняет инструкции по сигналу;
- проявляет положительное отношение к физической активности: охотно включается в игровые образы («дровосек», «паровоз», «медведи»), радуется личным и групповым успехам, ценит старание и прогресс, а не только результат;
- развивает терпение и настойчивость: доделывает упражнение до конца, пробует ещё раз при неудаче, помогает более медлительному сверстнику в паре (например, при катании мяча), радуется совместным достижениям;
- демонстрирует бережное отношение к инвентарю и пространству: ставит обручи и палки на место, ходит по залу спокойно между станциями, убирает мелкие предметы после игр — как часть общей дисциплины занятия.

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 растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие мышечного корсета -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной	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	27

	системы - обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	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 на крупную моторику : в ходьбе, беге, на месте, сидя на ковре: на скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, массажные дорожки. 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 25 минут

Рабочая программа

Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная карусель»

Срок освоения: 64 дня

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:
Книгина Юлия Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2026

Содержание Программы

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 задачи (для детей 5–6 лет)

- Сформировать представление о значении правильной осанки для здоровья: объяснять в доступной форме, почему важно держать спину ровно (чтобы не уставали мышцы, лучше работали сердце и лёгкие, человек выглядит бодрым).
- Научить базовым ориентирам правильной осанки: «макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «стопы стоят ровно» — закреплять эти установки через короткие речевые формулы на каждом занятии.
- Освоить способы самопроверки осанки: у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), перед зеркалом, с мешочком на голове (удерживать 5–10 шагов без падения).
- Освоить технику постановки стоп и осознанного шага: ходьба на носках, на пятках, на внешнем крае стопы, перекаты с пятки на носок — с акцентом на равномерное распределение веса.
- Научиться выполнять ключевые профилактические упражнения для стоп: катание мяча-ёжика стопой сидя и стоя, сбор мелких предметов пальцами ног, ходьба по массажным дорожкам с разной текстурой.
- Освоить базовые упражнения на укрепление мышечного корсета в игровой форме: «лодочка» (удержание позы 3–5 секунд), «аист» (баланс на одной ноге), «кошечка» (мягкие округления спины на четвереньках).
- Научиться координировать движения с предметами: ходьба с мешочком на голове, метание мяча правой и левой рукой, катание обруча и набивного мяча — с контролем осанки в каждом элементе.
- Освоить простые дыхательные упражнения, синхронизированные с движением: вдох при подъёме рук/вытягивании, выдох при наклоне/расслаблении — для снижения мышечного напряжения и улучшения самоконтроля.

Развивающие задачи

- Развивать статическое и динамическое равновесие: ходьба по узкой дорожке, балансирование на фитболе, стойка на одной ноге («аист»), ходьба с предметом на голове — постепенно увеличивая сложность и время удержания.
- Развивать координацию «рука–глаз» и меткость: метание в вертикальную и горизонтальную цель с 3–4 м, попадание мячом в обруч/корзину, броски и ловля в парах — чередуя правую и левую руку для равномерной нагрузки.
- Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов: мягкие наклоны, повороты, самовытяжение лёжа на спине, перекаты на фитболе — с плавным увеличением амплитуды без болевых ощущений.
- Развивать силу и выносливость мышц-стабилизаторов: многократное повторение простых упражнений («лодочка», «планка на коленях», подъёмы корпуса лёжа) в щадящем режиме, ориентируясь на технику, а не на количество.
- Развивать крупную и мелкую моторику: упражнения с палочками, пробками, платочками (перекладывание, захват пальцами ног), игры «Собери пробки», «Гномы и великаны» — для интеграции сенсорного и двигательного опыта.

- Развивать ориентировку в пространстве и чувство ритма: полоса препятствий, ходьба по следам, прыжки по «камушкам», выполнение комплексов под ритмичную музыку — с постепенным усложнением маршрута и темпа.
- Развивать прыжковую подготовку и силу ног: прыжки на месте, с продвижением вперёд, через низкие препятствия, по координационной лестнице — с мягкой посадкой и контролем осанки.

Воспитательные задачи

- Формировать осознанное отношение к своему телу: учить замечать и называть части тела, объяснять, какие мышцы «работают» в каждом упражнении, и зачем это нужно (профилактика усталости, умение долго и правильно стоять/ходить).
- Воспитывать привычку к самоконтролю осанки: напоминать себе «макушка вверх» в разных ситуациях (ходьба, стояние в очереди, игра), проверять осанку у стены 1–2 раза за занятие, помогать сверстнику мягко подметить ошибку.
- Воспитывать культуру безопасного движения: соблюдать дистанцию, не толкаться на полосе препятствий, аккуратно обращаться с инвентарём (гантели, палки, мячи), слушать инструкции и выполнять их по сигналу.
- Формировать положительное отношение к физической активности: поддерживать интерес через игровые образы («дровосек», «паровоз», «медведи»), поощрять старание и прогресс, а не только результат, отмечать индивидуальные успехи.
- Воспитывать терпение и настойчивость: доделывать упражнение до конца, пробовать ещё раз при неудаче, помогать более медлительному сверстнику в паре (например, при катании мяча), радоваться совместным достижениям.
- Воспитывать бережное отношение к инвентарю и пространству: ставить обручи и палки на место, ходить по залу спокойно между станциями, убирать мелкие предметы после игр — как часть общей дисциплины занятия.

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 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей ещё не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

5.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Предметные планируемые результаты (для детей 5–6 лет)

К концу освоения программы ребёнок:

- называет и объясняет 3–4 причины, почему важно держать спину ровно (чтобы мышцы не уставали, лучше работали сердце и лёгкие, человек выглядит бодрым, легче бегать и прыгать);
- воспроизводит базовые ориентиры правильной осанки в виде коротких речевых формул: «макушка тянется вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «стопы стоят ровно» — и применяет их при выполнении упражнений;
- демонстрирует 2–3 способа самопроверки осанки: у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), перед зеркалом, с мешочком на голове (удерживает предмет 5–10 шагов без падения);
- выполняет технику осознанного шага и постановки стоп: ходьба на носках, на пятках, на внешнем крае стопы, перекаты с пятки на носок — с равномерным распределением веса и сохранением ровной спины;
- самостоятельно выполняет комплекс из 4–5 профилактических упражнений для стоп: катание мяча-ёжика стопой (сидя и стоя), сбор мелких предметов пальцами ног, ходьба по массажным дорожкам с разной текстурой;
- уверенно выполняет 3 базовых упражнения на укрепление мышечного корсета в игровой форме: «лодочка» (удержание позы 3–5 секунд), «аист» (баланс на одной ноге 3–5 секунд), «кошечка» (мягкие округления спины на четвереньках) — с соблюдением техники;

- координирует движения с предметами и контролирует осанку: ходит с мешочком на голове, метает мяч правой и левой рукой, катает обруч и набивной мяч — без потери равновесия и с сохранением правильной позы;
- синхронизирует дыхание с движением: выполняет простые дыхательные упражнения (вдох при подъёме рук/вытягивании, выдох при наклоне/расслаблении) — и использует их для снижения напряжения и самоконтроля.

Метапредметные планируемые результаты

К концу освоения программы ребёнок:

- планирует собственные действия при выполнении комплекса упражнений: называет последовательность шагов («сначала встану прямо, потом возьму мешочек, потом пойду»), корректирует ошибки по подсказке педагога;
- устанавливает простейшие причинно-следственные связи: соотносит выполнение упражнения с его эффектом («если буду ходить с мешочком, научусь держать спину ровно», «если буду катать мячик стопой, стопы станут крепче»);
- использует разные способы получения информации для самоконтроля: зрительный (перед зеркалом), тактильный (ощущение касания стены разными частями тела), проприоцептивный (чувство равновесия и положения тела в пространстве);
- применяет освоенные навыки в новых условиях: переносит элементы правильной осанки и постановки стоп из зала на обычную ходьбу в группе, соблюдает базовые правила безопасности при работе с инвентарём в разных игровых ситуациях;
- взаимодействует в паре и малой группе: договаривается о порядке действий при бросках и ловле мяча, помогает сверстнику мягко подметить ошибку, соблюдает очерёдность и дистанцию на полосе препятствий;
- регулирует собственное поведение и темп: доводит упражнение до конца, повторяет попытку при неудаче, соотносит свои возможности с уровнем сложности задания (выбирает более простой вариант или просит помощи).

Личностные планируемые результаты

К концу освоения программы ребёнок:

- проявляет осознанное отношение к собственному телу: замечает и называет части тела, объясняет, какие мышцы «работают» в каждом упражнении, и зачем это нужно (профилактика усталости, умение долго и правильно стоять/ходить);
- формирует привычку к самоконтролю осанки: напоминает себе «макушка вверх» в разных ситуациях (ходьба, стояние в очереди, игра), проверяет осанку у стены 1–2 раза за занятие, мягко подсказывает сверстнику без оценочных суждений;
- соблюдает правила безопасного поведения: держит дистанцию, не толкается на полосе препятствий, аккуратно обращается с инвентарём (гантели, палки, мячи), выполняет инструкции по сигналу;
- проявляет положительное отношение к физической активности: охотно включается в игровые образы («дровосек», «паровоз», «медведи»), радуется личным и групповым успехам, ценит старание и прогресс, а не только результат;
- развивает терпение и настойчивость: доделывает упражнение до конца, пробует ещё раз при неудаче, помогает более медлительному сверстнику в паре (например, при катании мяча), радуется совместным достижениям;
- демонстрирует бережное отношение к инвентарю и пространству: ставит обручи и палки на место, ходит по залу спокойно между станциями, убирает мелкие предметы после игр — как часть общей дисциплины занятия.

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 вовремя 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).

5.6 Календарно-тематический план для детей 5-6 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Вводное	1	Выполнение упражнений	Наблюдение
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	2-3	Правильная осанка, проверка осанки. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения на профилактику плоскостопия с мячиками-ежиками.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики.
	Формировать навык правильной осанки при ходьбе. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Развивать равновесие, координацию.	4	Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Упражнения с палочками, платочками, пробками. Игра «Ловкие ноги». Игровое задание: «Дровосек», «Хлопки под коленом», «Аист».	Мяч, пробки, платочки, палочки.
Октябрь	Укреплять мышцы спины и живота. Развивать гибкость, силу и выносливость мышц. Растягивать мышцы позвоночника.	5	Проверка осанки. Упражнения с мячом лежа на спине и животе. Самовытяжение лежа на спине. Упражнения с обручем.	Мягкие мячи, обручи.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию движения.	6	Ходьба по массажным дорожкам; по узкой дорожке на равновесие. Упражнения с гантелями. Следить за осанкой. Игровые упражнения: «Аист», «Паровоз», «Медведи».	Массажные дорожки, гантели.
	Развивать меткость, глазомер, координацию. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины и живота.	7	Метание мяча в корзину с расстояния 4 м. Упражнения лежа на спине и животе с гимн. палками. Игровое задание: «Хлопки под коленом», «Конькобежец», «Дровосек», «присядь комочком». Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны.	Мячи арапские, гимнастические палки, мешочки.
	Развивать прыгучесть,	8	Полоса препятствий: прыжки через	Воротики,

	силу мышц ног, координацию движения, равновесие. Укреплять плечевой пояс, мышечный корсет.		препятствие, ходьба по узкой дорожке, подлезание под воротики, ползание по-пластунски, прыжки по «камушкам».	узкая дорожка, «камушки».
Ноябрь	Развивать меткость, глазомер, координацию движения. Формировать правильную осанку. Растягивать мышцы позвоночника.	1-2	Проверка осанки. Метание в вертикальную цель пр. и лев. рукой. Упражнения с обручем: стоя, лежа на спине и животе. Самовытяжение лежа на спине.	Арапские мячи, Обручи малые,
	Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию, гибкость.	3-4	Комплексы упражнения на фитболах. Упражнения со скакалкой стоя и лежа. Игровые упр. «Аист», «Присядь комочком», «Бабочка».	Фитболы, скакалки.
	Профилактика плоскостопия. Развивать мелкую и крупную моторику, усидчивость. Укреплять мышцы спины и живота.	5-6	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами-ежиками, пробками, палочками. Игра «Собери пробки». Игровые упражнения: «лодочка», «гусеница», «качалочка», «паровоз».	массажные дорожки, палочки, пробки, мячи-ежики.
	Развивать прыгучесть, силу мышц ног и рук. Укреплять мышцы плечевого пояса. Формировать правильную осанку.	7-8	Прыжки на месте; с продвижением вперед; перепрыгивание через препятствие. Упражнения с набивными мячами в парах (катание, бросание). Игровые упр. «Присядь комочком»	Мячи набивные, воротики разной высоты.
Декабрь	Укреплять мышечный корсет. Следить за осанкой. Развивать гибкость суставов, равновесие.	1-2	Проверка осанки. Комплексы упражнений на фитболах. Упражнения с гимнастическими палками стоя и лежа. Игровые упр.: «Достань лопатку», «Сядь- по турецки», «Хлопки под коленом».	Фитболы, Гимнаст. палки.
	Развивать мелкую моторику. Профилактика плоскостопия. Укреплять голеностопные суставы.	3-4	Упражнения с обручем: стоя, лежа на спине и животе. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с платочками, палочками. Игра «Гномы и Великаны».	Обручи малые, платочки, палочки.
	Развивать глазомер,	5-6	Метание в горизонтальную цель	Корзины

	меткость, гибкость суставов, ловкость. Следить за осанкой.		прав. и лев. рукой. Упражнения с обручем: катание обруча по прямой; кручение обруча на руке; кручение обруча на поясе. Упражнения со скакалками стоя и лежа.	3шт. Обручи малые. Скакалки короткие
	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие и координационные способности.	7-8	Комплексы упражнений на фитболах под музыку. П/и «Фигура», «пятнашки на фитболах»	Фитболы.
Январь	Профилактика плоскостопия. Развивать крупную и мелкую моторику. Укреплять мышцы стоп и мышечный корсет.	1-2	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мелкими предметами (палочки, веревочки, платочки, пробки). игровые упражнения «Гусеница», «бабочка», «качалочка», «паровоз», «аист».	массажные дорожки, веревочки, пробки, платочки.
	Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию.	3-4	Ходьба по массажным дорожкам; по узкой дорожке на равновесие. Упражнения с гантелями. Следить за осанкой. Игровые упражнения: «Аист», «Паровоз», «Медведи».	Массажные дорожки гантели
	Развивать прыгучесть, гибкость, равновесие. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса	5-6	Прыжки в длину с места. Упражнения с гимнастическими палками стоя и лежа на животе. Игровое задание «пройди по палке разными способами».	Гимн.палки.
	Следить за осанкой во время выполнения заданий. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса.	7-8	Комплексы упражнений на фитболах под музыку. П/и «Кто быстрее докатит мяч».	Ритмичная музыка, Фитболы.
Февраль	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Развивать гибкость суставов, растяжку.	1-2	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами-ежиками, платочками, палочками. Игровые задания «Бабочка», «Аист», «Паровоз», «Гусеница», «Качалочка», «Паучок».	Массажные дорожки, мячи-ежики, платочки, палочки.
	Развивать мелкую моторику, глазомер и меткость. Следить за осанкой. Укреплять плечевой пояс.	3-4	Проверка осанки. Упражнения с мячами. Метание мяча в вертикальную цель пр. и лев. рукой. Упражнения на мелкую моторику с палочками, платочками.	Арапские мячи, Палочки, Платочки.

	Укреплять мышцы спины и живота. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.	5-6	Упражнения с набивными мячами: бросание мяча, катание мяча. Упражнения с гантелями стоя и лежа на спине и животе. Игровые задания «Сядь по-турецки», «колбаски». П/и «Ловкие ноги».	Набивные мячи, гантели
	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Развивать прыгучесть, равновесие, ориентировку в пространстве, равновесие.	7-8	Полоса препятствий: ходьба по узкой поверхности, прыжки на координационной лестнице, ползание по скамейке с подтягиванием рук, подлезание в воротаки разной высоты, передвижение на высоких четвереньках, ходьба по следам. П/и «Ловишки с лентами».	Узкая доска, координационная лестница, воротаки разной высоты, следы.
Март	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов, внимание.	1-2	Проверка осанки у шведской стены. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игровые задания: «Гусеница», «бабочка», «Домики», «рыбка».	Мячи-ежики, Скамейки.
	Укреплять мышцы спины, живота, нижних конечностей. Развивать равновесие, координацию, ориентировку в пространстве.	3-4	Комплексы упражнений под музыку на фитболах. Упражнения: «Лягушка», «качели», «орешек». П/и «Ловишки на мячах». Восстановление дыхания.	фитболы
	Развивать прыгучесть, гибкость, ориентировку в пространстве. Следить за осанкой.	5-6	Проверка осанки. Упражнения в движении. Ходьба и бег в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Прыжки на координационной лестнице. Игровые задания: «паровоз», «качалочка», «паучок».	Разметка для прыжков, координационная лестница.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Развивать мелкую моторику,	7-8	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с платочками, веревочками. Упражнения с гимнастическими палками.	Массажные дорожки, платочки, веревочки,

	координацию, подвижность суставов.		П/и «Кто быстрее». Восстановление дыхания.	гимнастич. палки.
Апрель	Развивать глазомер и меткость, ориентировку в пространстве, равновесие, силу мышц рук. Укреплять плечевой пояс.	1-2	Проверка осанки. Метание мяча правой и левой рукой в вертикальную цель. Упражнения с арапскими мячами. Игровые задания: «Аист», «Домик», «Лодочка». Упражнения с набивными мячами.	Арапские мячи, Набивные мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать равновесие, координацию, мышцы спины и живота, чувство ритма.	3-4	Упражнения на фитболах под музыкальное сопровождение. Упражнения с ленточками стоя и лежа на животе. Игровые задания: «Рыбка», «качалочка», «паучок».	Фитболы, Ленточки на колечке.
	Следить за осанкой. Закреплять умения владеть мячом. Развивать гибкость суставов, внимание.	5-6	Упражнения в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с мячами. П/и «Ловишки». Восстановление дыхания.	Мячи.
	Укреплять мышцы стопы и голеностопы. Профилактика плоскостопия.	7-8	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами-ежиками. Игровые задания с веревочками.	Массажные дорожки, мячи-ежики, веревочки.
Май	Развивать меткость, глазомер, координацию движения. Формировать правильную осанку. Растягивать мышцы позвоночника.	1-2	Проверка осанки. Метание в вертикальную цель пр. и лев. рукой. Упражнения с обручем: стоя, лежа на спине и животе. Самовытяжение лежа на спине.	Мячи арапские, гимнастические палки, мешочки.
	Укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, координацию, гибкость.	3-4	Комплексы упражнения на фитболах. Упражнения со скакалкой стоя и лежа. Игровые упр. «Аист», «Присядь комочком», «Бабочка».	Фитболы, скаклки
	Развивать прыгучесть, силу мышц ног и рук. Укреплять мышцы плечевого пояса. Формировать правильную осанку.	5-6	Прыжки на месте; с продвижением вперед; перепрыгивание через препятствие. Упражнения с набивными мячами в парах (катание, бросание). Игровые упр. «Присядь комочком»	Мячи набивные, воротики разной высоты.
	Укреплять мышцы опорно-двигательного	7	Полоса препятствий: прыжки через препятствия разной высоты, ходьба	Скамейки 2шт. узкая

	аппарата. Развивать прыгучесть, равновесие, ориентировку в пространстве.		по узкой поверхности, ползание по скамейке на животе, лазание в тоннель. П/и «Мышеловка». Восстановление дыхания.	доска, препятствия модули, тоннель.
	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. Каропова 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 27 б)	Метапредметные результаты (максимально 18 б)	Личностные результаты (максимально 18)	Итого баллов	Итогов ый уровень
		Называет и объясняет причины важности правильной осанки (3–4				
		Воспроизводит и применяет речевые формулы правильной осанки				
		Демонстрирует способы самопроверки осанки (2–3 способа)				
		Выполняет технику осознанного шага и постановки стоп				
		Самостоятельно выполняет комплекс профилактических				
		Уверенно выполняет 3 базовых упражнения на укрепление				
		Координирует движения с предметами и контролирует осанку				
		Синхронизирует дыхание с движением				
		Планирует собственные действия и корректирует ошибки				
		Устанавливает причинно-следственные связи (эффект упражнения)				
		Использует разные способы самоконтроля (зрительный, тактильный)				
		Применяет навыки в новых условиях (перенос в повседневность,				
		Регулирует поведение и темп (доводит до конца, пробует снова,				
		Взаимодействует в паре/группе (очередность, помощь, дистанция)				
		Осознанное отношение к собственному телу (части тела,				
		работающие мышцы)				
		Привычка к самоконтролю осанки (внутренние ориентиры, проверка,				
		мягкая подсказка сверстнику)				
		Соблюдение правил безопасного поведения (дистанция, обращение с				
		инвентарём, выполнение по сигналу)				
		Положительное отношение к физической активности (игровые				
		Терпение и настойчивость (доделывает, пробует снова, помогает				
		Бережное отношение к инвентарю и пространству (уборка, спокойная				
		хольба)				

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 самостоятельность, точность техники, осознанность и перенос навыков в разные ситуации.
- **Средний уровень:** 32–47 баллов (51–75 %). Ребёнок справляется с заданиями при поддержке педагога, допускает отдельные ошибки, навыки проявляются эпизодически, перенос в новые условия — с напоминанием.
- **Низкий уровень:** 0–31 балл (0–50 %). Ребёнок испытывает существенные трудности даже при пошаговой помощи, навыки не сформированы либо проявляются фрагментарно, самостоятельность минимальна.

Критерии оценки:

Предметные результаты.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Называет и объясняет причины важности правильной осанки (3–4 причины)	Ребёнок самостоятельно называет 3–4 причины (мышцы не устают, лучше работают сердце и лёгкие, бодрый вид, легче прыгать и бегать), формулирует простыми словами, без подсказок.	Называет 2–3 причины, частично использует подсказки педагога; объяснение упрощённое, но по сути верное.	Называет 1 причину либо повторяет за педагогом без понимания; не может объяснить, зачем это нужно.
Воспроизводит и применяет речевые формулы правильной осанки	Самостоятельно произносит 4 формулы («макушка вверх», «плечи опущены», «живот подтянут», «стопы ровно») и осознанно применяет их в упражнениях, корректирует позу по этим ориентирам.	Произносит 2–3 формулы, чаще по наводящему вопросу; применяет формулы эпизодически, иногда забывает использовать в движении.	Называет 1 формулу или не использует формулы вообще; поза корректируется только прямой инструкцией педагога.
Демонстрирует способы самопроверки осанки (2–3 способа)	Самостоятельно показывает 3 способа (у стены, перед зеркалом, с мешочком на голове), уверенно удерживает мешочек 8–10 шагов, точно описывает, какие части тела должны касаться стены.	Показывает 2 способа, удерживает мешочек 5–7 шагов, допускает 1–2 ошибки в описании точек касания стены.	Демонстрирует 1 способ либо действует только по образцу и пошаговому показу; мешочек падает раньше 5 шагов; не называет точки касания.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Выполняет технику осознанного шага и постановки стоп	Уверенно выполняет все варианты (на носках, пятках, внешнем крае, перекаты) с равномерным распределением веса, ровной спиной, без пошатывания; темп устойчивый.	Выполняет 2–3 варианта, допускает незначительные ошибки в постановке стоп или осанке; темп нестабильный, иногда требуется напоминание.	Выполняет 1 вариант либо движения неуверенные, выраженные нарушения постановки стоп и осанки; требуется постоянная поддержка и показ.
Самостоятельно выполняет комплекс профилактических упражнений для стоп (4–5 упражнений)	Выполняет все 4–5 упражнений (катание мяча-ёжика, сбор предметов пальцами ног, ходьба по дорожкам и др.) без ошибок, в нужном темпе, уверенно переключается между вариантами.	Выполняет 3 упражнения, 1–2 элемента делает с ошибками или замедленно; требуется 1–2 подсказки по технике.	Выполняет 1–2 упражнения либо с существенными ошибками; не удерживает темп, часто отвлекается, требуется пошаговый показ.
Уверенно выполняет 3 базовых упражнения на укрепление мышечного корсета	Точно выполняет «лодочку» (3–5 сек), «аиста» (баланс 3–5 сек на каждой ноге), «кошечку» с правильной техникой; сохраняет контроль тела, не теряет равновесие.	Выполняет упражнения с 1–2 незначительными ошибками (неполное удержание времени, лёгкие колебания в балансе); техника в целом соответствует образцу.	Выполняет отдельные элементы, не выдерживает нужное время, теряет равновесие; техника существенно отличается от образца, требуется поддержка.
Координирует движения с предметами и контролирует осанку	Ходит с мешочком без падения, метает мяч обеими руками в цель, катает обруч/мяч — всё с сохранением осанки и равновесия; движения плавные, уверенные.	Координирует 2 из 3 видов действий; допускает 1 ошибку (падение мешочка, промах при метании); осанка частично сохраняется.	Справляется только с 1 видом действий либо с существенными нарушениями координации и осанки; частые падения/промахи, требуется помощь.
Синхронизирует дыхание с движением	Самостоятельно соотносит фазы дыхания с движением (вдох при подъёме, выдох при наклоне), использует дыхание	Синхронизирует дыхание в 2–3 повторениях, затем теряет ритм; использует дыхание эпизодически,	Не соотносит дыхание с движением либо дышит хаотично; не использует дыхание для самоконтроля даже после подсказок.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	для самоконтроля, темп ровный.	требуется напоминание.	

Метапредметные результаты.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Планирует собственные действия и корректирует ошибки	Самостоятельно называет последовательность шагов («сначала встану, потом возьму мешочек, потом пойду»), замечает и исправляет ошибки по ходу выполнения без подсказки.	Называет последовательность с 1–2 подсказками; корректирует ошибки только после указания педагога.	Не планирует действия, действует хаотично; ошибки не замечает даже при прямом указании.
Устанавливает причинно-следственные связи (эффект упражнения)	Самостоятельно объясняет 2–3 связи («если ходить с мешочком — научусь держать спину», «катание мячика укрепляет стопы»), формулирует своими словами.	Объясняет 1 связь, чаще повторяет за педагогом; формулировки шаблонные.	Не устанавливает связи либо даёт неверные объяснения даже после наводящих вопросов.
Использует разные способы самоконтроля (зрительный, тактильный)	Целенаправленно применяет 3 способа (смотрит в зеркало, ощущает касание стены, контролирует равновесие), осознанно выбирает подходящий в конкретной задаче.	Использует 2 способа, чаще по подсказке; выбор способа ситуативный.	Использует 1 способ либо действует без самоконтроля; не различает типы ощущений.
Применяет навыки в новых условиях (перенос в повседневность, безопасность)	Переносит элементы осанки в обычную ходьбу, соблюдает правила безопасности в разных игровых ситуациях без напоминаний.	Переносит навыки эпизодически; правила безопасности соблюдает при напоминании.	Не переносит навыки; правила безопасности нарушает даже после напоминаний.
Взаимодействует в паре/группе (очередность, помощь, дистанция)	Самостоятельно договаривается о порядке действий, мягко подсказывает	Действует по договорённости при участии педагога; подсказки сверстнику	Не договаривается, нарушает очередность и

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
	сверстнику, соблюдает дистанцию и очерёдность.	бывают резкими; дистанцию соблюдает не всегда.	дистанцию, не помогает сверстникам.
Регулирует поведение и темп (доводит до конца, пробует снова, выбирает сложность)	Доводит упражнение до конца, при неудаче пробует ещё раз, самостоятельно выбирает более простой вариант или просит помощи.	Доводит до конца при поддержке; пробует повторно после подсказки; выбор сложности — по предложению педагога.	Бросает упражнение при первой неудаче, не просит помощи, не регулирует темп.

Личностные результаты.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Осознанное отношение к собственному телу (части тела, работающие мышцы)	Называет части тела, объясняет, какие мышцы работают в упражнении и зачем это нужно; формулирует 2–3 аргумента своими словами.	Называет части тела, частично объясняет работу мышц (1 аргумент) с опорой на образец.	Называет только 1–2 части тела; не объясняет работу мышц даже с подсказками.
Привычка к самоконтролю осанки (внутренние ориентиры, проверка, мягкая подсказка сверстнику)	Регулярно напоминает себе «макушка вверх» в разных ситуациях, проверяет осанку у стены 1–2 раза за занятие, мягко и без оценок подсказывает сверстнику.	Напоминает себе при напоминании педагога; проверяет осанку 1 раз; подсказка сверстнику бывает оценочной.	Не использует внутренние ориентиры; не проверяет осанку; не подсказывает сверстникам либо делает это резко.
Соблюдение правил безопасного поведения (дистанция, обращение с инвентарём, выполнение по сигналу)	Постоянно соблюдает дистанцию, аккуратно обращается с инвентарём, выполняет инструкции по сигналу без напоминаний.	Соблюдает правила при напоминании; допускает 1 нарушение (толчок, неаккуратное обращение).	Регулярно нарушает правила (толкается, небрежно обращается с инвентарём), не реагирует на сигналы.
Положительное отношение к физической активности (игровые образы, радость от прогресса)	Охотно включается в игровые образы, радуется личным и групповым успехам, ценит старание и прогресс.	Включается в игру при поддержке; радуется успехам эпизодически.	Пассивен в играх, не проявляет интереса, не радуется успехам.

Показатель	3 балла (высокий уровень)	2 балла (средний уровень)	1 балл (низкий уровень)
Терпение и настойчивость (доделывает, пробует снова, помогает сверстнику)	Доделывает упражнение до конца, пробует повторно при неудаче, помогает более медлительному сверстнику.	Доделывает при поддержке; пробует повторно по подсказке; помощь сверстнику эпизодическая.	Бросает при первой неудаче, не помогает сверстникам.
Бережное отношение к инвентарю и пространству (уборка, спокойная ходьба)	Самостоятельно убирает инвентарь, ходит спокойно между станциями, следит за порядком.	Убирает при напоминании, ходит спокойно не всегда.	

