

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: 4-5 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 4 до 5 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

¹ 1. 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.

Срок освоения программы: 64 дня.

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

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- Сформировать у детей представление о строении собственного тела, основных частях туловища и их роли в движении; дать элементарные знания о значении правильной осанки и роли мышц в поддержании вертикального положения тела.
- Научить детей распознавать признаки правильной и неправильной осанки (прямая спина, расправленные плечи, нейтральное положение головы, ровная постановка стоп) на простых примерах (показ педагога, картинки, игровые образы — «аист», «кошечка»).
- Обучить базовым исходным положениям для упражнений (стоя, сидя, на четвереньках, лёжа) и правильному выполнению простых движений: ходьбе с разной постановкой стоп, мягким прыжкам с приземлением на всю стопу, ползанию по-пластунски, перешагиванию через предметы.
- Сформировать навык контроля осанки по словесной команде («Выпрямись») и простейшему ориентиру (стойка у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются поверхности).
- Познакомить с техникой выполнения упражнений для профилактики плоскостопия: катание предметов стопой, поднимание мелких предметов пальцами ног, ходьба разными способами (на носках, на пятках, по ребристой поверхности, по узкой линии).
- Обучить основам правильного дыхания во время физической нагрузки: делать вдох в нейтральном положении, выдох — при усилии или округлении спины; выполнять простые дыхательные игровые упражнения («подуй на перышко», «надуй шарик»).
- Научить безопасному использованию физкультурного инвентаря: брать и передавать предметы по инструкции, соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений, правильно размещать оборудование и убирать его после занятия

Развивающие задачи:

- Развивать общую координацию движений и пространственную ориентировку: умение согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, ориентироваться относительно предметов (перешагнуть, подлезать, обходить), менять направление и темп по сигналу.
- Совершенствовать равновесие и устойчивость: удерживать баланс в статических позах (стойка на одной ноге, ходьба по скамейке, с предметом на голове) и при переходах между положениями (из приседа в стойку, из упора на четвереньках в положение стоя).
- Развивать силу и выносливость крупных мышечных групп: спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног — через дозированные повторения упражнений с собственным весом и небольшим отягощением (мешочки, лёгкие гантели, фитболы).
- Укреплять «мышечный корсет» и формировать стабильность позвоночника за счёт включения упражнений на удержание нейтрального положения корпуса (планки на коленях, «лодочка» в облегчённом варианте, изометрические удержания).

- Развивать гибкость и подвижность суставов: выполнять мягкие растяжки в игровой форме («листочка», «кошечка», «бабочка»), увеличивать амплитуду движений в пределах физиологической нормы.
- Стимулировать развитие мелкой моторики стоп и кистей: захват и переключивание мелких предметов пальцами ног, катание палочек и мячиков стопой, манипуляции с платочками, пробками, верёвочками.
- Развивать глазомер и меткость: метание мячей и мешочков в цель (горизонтальную и вертикальную), попадание в корзину, прокатывание мяча по коридору/между предметами.
- Формировать способность регулировать темп и ритм движений: выполнять упражнения под счёт, хлопки, музыку, останавливаться по сигналу, сохранять заданный темп в течение короткого отрезка времени.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью и телу: формировать привычку следить за осанкой в быту и на занятиях, замечать и корректировать положение спины и стоп в простых ситуациях.
- Развивать самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности: предлагать детям выбирать знакомые игровые упражнения из набора, помогать в подготовке и уборке инвентаря, напоминать правила безопасного использования оборудования.
- Воспитывать умение действовать в коллективе: соблюдать очередь, не толкаться, держать дистанцию, помогать сверстнику в паре (например, при удержании равновесия), радоваться успехам других.
- Формировать волевые качества: терпеливо выполнять упражнение до конца, стараться повторить движение правильно, не бросать задание при первой неудаче, принимать помощь педагога без сопротивления.
- Поддерживать положительное эмоциональное отношение к физической активности: создавать ситуации успеха через посильные задания и понятные критерии («сегодня ты смог удержать мешочек на голове 5 шагов»), поощрять старание и прогресс, а не только результат.
- Воспитывать культуру поведения на физкультурном занятии: слушать инструкцию до конца, начинать и заканчивать упражнение по сигналу, бережно относиться к инвентарю.

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 4 до 5 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. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях 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.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой).

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 (фиброластиковый), диаметр 20—25 см Дуги, высота 40 см, 50 см Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка

Для упражнений	общеразвивающих	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 4–5 лет:

- называет и показывает основные части тела (голова, шея, плечи, спина, живот, руки, ноги, стопы), соотносит их с простыми движениями («руками — хлопаем, ногами — шагаем»);
- демонстрирует понимание значения правильной осанки: по команде педагога принимает и удерживает базовую стойку (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены), выполняет команду «Выпрямись»;
- различает способы постановки стоп и применяет их в игровых заданиях: ходит на носках, на пятках, по узкой линии, по массажной дорожке, сохраняя равновесие;
- выполняет комплекс упражнений для профилактики плоскостопия: катает стопой мячик-ёжик или палочку, поднимает пальцами ног мелкие предметы (пробки, платочки), ходит разными способами по ребристым и массажным поверхностям;
- соблюдает элементарную технику безопасности при работе с инвентарём: берёт и передаёт предметы по инструкции, держит дистанцию, убирает оборудование по сигналу;
- воспроизводит 6–8 игровых упражнений в соответствии с образом («аист», «кошечка», «лягушка», «лодочка» и др.), сохраняя заданное положение корпуса и контроль осанки;
- демонстрирует правильное дыхание в простых упражнениях: делает выдох при усилии (наклон, округление спины), вдох — в нейтральном положении; выполняет 2–3 игровых дыхательных упражнения;
- показывает базовые движения с инвентарём: бросает и ловит мяч, катает обруч, ходит с мешочком на голове, выполняет простые действия с гимнастической палкой и фитболом;
- преодолевает простую полосу препятствий (перешагивание, подлезание, ходьба по скамейке, прыжки на двух ногах) с сохранением контроля осанки и темпа.

Метапредметные:

- Регулятивные: ребёнок удерживает простую инструкцию из 2–3 шагов, начинает и заканчивает упражнение по сигналу, корректирует движение по краткому указанию

педагога («чуть прямее спину», «мягче приземлись»), доводит до конца посильное задание, ориентируется на образец и показ.

- **Познавательные:** соотносит образ упражнения с движением («как аист — стою на одной ноге»), различает способы передвижения по признакам (по поверхности, по ширине опоры), замечает разницу между «ровно» и «криво» в собственной позе по ориентиру (стена, линия), использует простые критерии самоконтроля («стопы вместе», «плечи опущены»).
- **Коммуникативные:** действует в общей группе с учётом дистанции, соблюдает очерёдность, помогает сверстнику в паре (удерживает край мата, подаёт предмет), кратко комментирует свои действия по запросу («я хожу как мишка», «я держу мешочек»).
- **Работа с информацией и инструментами:** выбирает знакомые игровые упражнения из предложенного набора, подбирает инвентарь по заданию (мяч для катания, мешочек для ходьбы на голове), размещает и убирает оборудование по алгоритму.

Личностные:

- проявляет интерес к двигательной активности, охотно включается в игровые упражнения, стремится повторить движение «как у педагога» или «как в образе»;
- демонстрирует начальные установки на заботу о здоровье: замечает и старается скорректировать осанку в простых ситуациях (выпрямляет спину по команде, ставит стопы ровно при ходьбе), проявляет бережное отношение к своему телу (старается приземляться мягко, не толкаться);
- проявляет самостоятельность в посильных действиях: готовит место для упражнения, берёт нужный инвентарь, убирает предметы после занятия;
- проявляет терпение и старание: повторяет упражнение при первой неудаче, старается выполнить задание до конца, принимает помощь без сопротивления;
- эмоционально положительно относится к занятиям: радуется маленьким успехам («я прошёл по скамейке!»), поддерживает сверстников, проявляет готовность участвовать в коллективных играх и эстафетах;
- соблюдает правила поведения на физкультурном занятии: слушает инструкцию до конца, не отвлекает других, бережно обращается с оборудованием, реагирует на сигналы начала и окончания упражнения.

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	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием	27

	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 системы - обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	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. 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 -самоmassage 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 20 минут

Рабочая программа

Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная карусель»

Срок освоения: 64 дня
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Книгина Юлия Викторовна,
педагог дополнительного
образования

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:

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Обучающие задачи:

- Сформировать у детей представление о строении собственного тела, основных частях туловища и их роли в движении; дать элементарные знания о значении правильной осанки и роли мышц в поддержании вертикального положения тела.
- Научить детей распознавать признаки правильной и неправильной осанки (прямая спина, расправленные плечи, нейтральное положение головы, ровная постановка стоп) на простых примерах (показ педагога, картинки, игровые образы — «аист», «кошечка»).
- Обучить базовым исходным положениям для упражнений (стоя, сидя, на четвереньках, лёжа) и правильному выполнению простых движений: ходьбе с разной постановкой стоп, мягким прыжкам с приземлением на всю стопу, ползанию по-пластунски, перешагиванию через предметы.
- Сформировать навык контроля осанки по словесной команде («Выпрямись») и простейшему ориентиру (стойка у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются поверхности).
- Познакомить с техникой выполнения упражнений для профилактики плоскостопия: катание предметов стопой, поднятие мелких предметов пальцами ног, ходьба разными способами (на носках, на пятках, по ребристой поверхности, по узкой линии).
- Обучить основам правильного дыхания во время физической нагрузки: делать вдох в нейтральном положении, выдох — при усилии или округлении спины; выполнять простые дыхательные игровые упражнения («подуй на перышко», «надуй шарик»).
- Научить безопасному использованию физкультурного инвентаря: брать и передавать предметы по инструкции, соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений, правильно размещать оборудование и убирать его после занятия

Развивающие задачи:

- Развивать общую координацию движений и пространственную ориентировку: умение согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, ориентироваться относительно предметов (перешагнуть, подлезать, обходить), менять направление и темп по сигналу.
- Совершенствовать равновесие и устойчивость: удерживать баланс в статических позах (стойка на одной ноге, ходьба по скамейке, с предметом на голове) и при переходах между положениями (из приседа в стойку, из упора на четвереньках в положение стоя).
- Развивать силу и выносливость крупных мышечных групп: спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног — через дозированные повторения упражнений с собственным весом и небольшим отягощением (мешочки, лёгкие гантели, фитболы).
- Укреплять «мышечный корсет» и формировать стабильность позвоночника за счёт включения упражнений на удержание нейтрального положения корпуса (планки на коленях, «лодочка» в облегчённом варианте, изометрические удержания).

- Развивать гибкость и подвижность суставов: выполнять мягкие растяжки в игровой форме («листочка», «кошечка», «бабочка»), увеличивать амплитуду движений в пределах физиологической нормы.
- Стимулировать развитие мелкой моторики стоп и кистей: захват и переключивание мелких предметов пальцами ног, катание палочек и мячиков стопой, манипуляции с платочками, пробками, верёвочками.
- Развивать глазомер и меткость: метание мячей и мешочков в цель (горизонтальную и вертикальную), попадание в корзину, прокатывание мяча по коридору/между предметами.
- Формировать способность регулировать темп и ритм движений: выполнять упражнения под счёт, хлопки, музыку, останавливаться по сигналу, сохранять заданный темп в течение короткого отрезка времени.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью и телу: формировать привычку следить за осанкой в быту и на занятиях, замечать и корректировать положение спины и стоп в простых ситуациях.
- Развивать самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности: предлагать детям выбирать знакомые игровые упражнения из набора, помогать в подготовке и уборке инвентаря, напоминать правила безопасного использования оборудования.
- Воспитывать умение действовать в коллективе: соблюдать очередь, не толкаться, держать дистанцию, помогать сверстнику в паре (например, при удержании равновесия), радоваться успехам других.
- Формировать волевые качества: терпеливо выполнять упражнение до конца, стараться повторить движение правильно, не бросать задание при первой неудаче, принимать помощь педагога без сопротивления.
- Поддерживать положительное эмоциональное отношение к физической активности: создавать ситуации успеха через посильные задания и понятные критерии («сегодня ты смог удержать мешочек на голове 5 шагов»), поощрять старание и прогресс, а не только результат.
- Воспитывать культуру поведения на физкультурном занятии: слушать инструкцию до конца, начинать и заканчивать упражнение по сигналу, бережно относиться к инвентарю.

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 4-5 лет

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

5.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Предметные:

К концу освоения программы ребенок 4–5 лет:

- называет и показывает основные части тела (голова, шея, плечи, спина, живот, руки, ноги, стопы), соотносит их с простыми движениями («руками — хлопаем, ногами — шагаем»);
- демонстрирует понимание значения правильной осанки: по команде педагога принимает и удерживает базовую стойку (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены), выполняет команду «Выпрямись»;
- различает способы постановки стоп и применяет их в игровых заданиях: ходит на носках, на пятках, по узкой линии, по массажной дорожке, сохраняя равновесие;
- выполняет комплекс упражнений для профилактики плоскостопия: катает стопой мячик-ёжик или палочку, поднимает пальцами ног мелкие предметы (пробки, платочки), ходит разными способами по ребристым и массажным поверхностям;
- соблюдает элементарную технику безопасности при работе с инвентарём: берёт и передаёт предметы по инструкции, держит дистанцию, убирает оборудование по сигналу;
- воспроизводит 6–8 игровых упражнений в соответствии с образом («аист», «кошечка», «лягушка», «лодочка» и др.), сохраняя заданное положение корпуса и контроль осанки;
- демонстрирует правильное дыхание в простых упражнениях: делает выдох при усилии (наклон, округление спины), вдох — в нейтральном положении; выполняет 2–3 игровых дыхательных упражнения;

- показывает базовые движения с инвентарём: бросает и ловит мяч, катает обруч, ходит с мешочком на голове, выполняет простые действия с гимнастической палкой и фитболом;
- преодолевает простую полосу препятствий (перешагивание, подлезание, ходьба по скамейке, прыжки на двух ногах) с сохранением контроля осанки и темпа.

Метапредметные:

- Регулятивные: ребёнок удерживает простую инструкцию из 2–3 шагов, начинает и заканчивает упражнение по сигналу, корректирует движение по краткому указанию педагога («чуть прямее спину», «мягче приземлись»), доводит до конца посильное задание, ориентируется на образец и показ.
- Познавательные: соотносит образ упражнения с движением («как аист — стою на одной ноге»), различает способы передвижения по признакам (по поверхности, по ширине опоры), замечает разницу между «ровно» и «криво» в собственной позе по ориентиру (стена, линия), использует простые критерии самоконтроля («стопы вместе», «плечи опущены»).
- Коммуникативные: действует в общей группе с учётом дистанции, соблюдает очерёдность, помогает сверстнику в паре (удерживает край мата, подаёт предмет), кратко комментирует свои действия по запросу («я хожу как мишка», «я держу мешочек»).
- Работа с информацией и инструментами: выбирает знакомые игровые упражнения из предложенного набора, подбирает инвентарь по заданию (мяч для катания, мешочек для ходьбы на голове), размещает и убирает оборудование по алгоритму.

Личностные:

- проявляет интерес к двигательной активности, охотно включается в игровые упражнения, стремится повторить движение «как у педагога» или «как в образе»;
- демонстрирует начальные установки на заботу о здоровье: замечает и старается скорректировать осанку в простых ситуациях (выпрямляет спину по команде, ставит стопы ровно при ходьбе), проявляет бережное отношение к своему телу (старается приземляться мягко, не толкаться);
- проявляет самостоятельность в посильных действиях: готовит место для упражнения, берёт нужный инвентарь, убирает предметы после занятия;
- проявляет терпение и старание: повторяет упражнение при первой неудаче, старается выполнить задание до конца, принимает помощь без сопротивления;
- эмоционально положительно относится к занятиям: радуется маленьким успехам («я прошёл по скамейке!»), поддерживает сверстников, проявляет готовность участвовать в коллективных играх и эстафетах;
- соблюдает правила поведения на физкультурном занятии: слушает инструкцию до конца, не отвлекает других, бережно обращается с оборудованием, реагирует на сигналы начала и окончания упражнения.

5.4.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).

5.5 Календарно-тематический план для детей 4-5 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Наблюдение за выполнением упражнений	карты
	Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Учить упражнениям для профилактики плоскостопия.	2-3	Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия (мишки, зайчики, мышки).	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка
	Формировать правильную осанку, коррекция плоскостопия, укреплять «мышечный корсет», учить упражнениям на растягивание мышц.	4	Проверка осанки. Упражнения сидя на скамейке. Упражнения сидя; в положении на четвереньках; лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа (лисичка, кошечка). Массажные дорожки.	массажные дорожки, Гимнастические палки
	Формировать правильную осанку при ходьбе. Профилактика плоскостопия. Дыхательные упражнения.	5	Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса с мячом. Игровые упр. на формирование правильной осанки.	канат, мячи, шведская стенка, массажные дорожки.
	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Следить за осанкой при выполнении задания. Учить расслаблять мышцы лежа на спине. Развивать мелкую моторику.	6	Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. расслабление мышц лежа на спине. Упражнения с обручем на месте и в движении. Упражнения на расслабление.	гантели, обручи.
	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Укреплять «мышечный корсет».	7	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами (катание, бросание, подбрасывание). Ходьба по	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка

			массажным дорожкам. Игровые упр. на осанку.	
	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы образующие своды стопы. Упражнения для расслабления мышц.	8	Полоса препятствий. Упражнения с мелкими предметами (катание палочки стопой; поднимание ее пальцами ног; упр. с пробками).	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, маты, «камушки». Палочки, пробки.
Ноябрь	Укреплять «мышечный корсет» и плечевой пояс. Развивать равновесие; мелкую моторику. Следить за осанкой при выполнении заданий.	1-2	Упражнения с гимнастическими палками. Игровые упражнения на осанку «Аист», «Кошечка», «Черепашка», «Мишка». Упр. с обручем.	гимнастические палки, обручи малые.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы спины и живота; мышцы сводов стопы. Упражнения для расслабления мышц.	3-4	Упражнения с мешочками. Упражнения для укрепления сводов стопы. Ходьба по массажным дорожкам, следить за осанкой. Упражнения лежа на спине и животе.	массажные дорожки, мешочки,
	Формировать правильную осанку при выполнении заданий. Развивать силу мышц рук.	5-6	Следить за осанкой. Упражнения с набивными мячами. (бросание, катание). Упражнения с обручами. Игра «Гномы-великаны».	набивные мячи. Обручи малые.
	Профилактика плоскостопия. Развивать мелкую и крупную моторику. Упражнения для расслабления мышц.	7-8	Упражнения с мячами-ежиками (руками, ногами). Ходьба по массажным дорожкам и коврикам. Следить за осанкой при ходьбе. Дыхательные упражнения.	Мячики-ежики, массажные дорожки. расслабляющая музыка.
Декабрь	Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и живота.	1-2	Проверка осанки. дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения с мячами стоя: бросание, подбрасывание, катание; Лежа на спине и животе.	Фитболы, мячи,
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы стопы и пальцы ног. Развивать прыгучесть. Упражнения для	3-4	Упражнения с мелкими предметами (палочки, платочки, пробки) для стоп и пальцев ног. Прыжки и подпрыгивание на месте (лягушки, зайчики). Релаксация.	Пробки, платочки, палочки, веревочки.

	расслабления мышц			
	Формировать правильную осанку при ходьбе и при выполнении заданий. Развивать глазомер и силу мышц рук. Растягивать мышцы спины.	5-6	Полоса препятствий. Метание на дальность пр. и лев. рукой. Бросание мяча в корзину. Игра «Забрось мяч в корзину». Игровые упражнения на осанку. Ходьба с мешочком на голове.	Арапские мячи, Корзины.
	Развивать мелкую и крупную моторику. Укреплять мышечно-связочный аппарат.	7-8	Следить за осанкой при выполнении заданий. Упражнения с обручами (катание, кручение). Ходьба с различными заданиями. Игровые задания: «Бабочка», «Гусеница», «Черепашка», «Кошечка».	Обручи малые. Платочки, палочки, пробки.
Январь	Развивать координацию движения, равновесие. Укреплять голеностопные суставы. Дыхательные упражнения на восстановление.	1-2	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Ходьба по различным дорожкам. Игровые задания для ног. Игра «гномы и великаны».	Массажные дорожки, маты, ребристые доски.
	Формировать навык правильной осанки при ходьбе. Развивать подвижность плечевых суставов, равновесие.	3-4	Следить за осанкой. Упражнение на подвижность суставов «Крылышки», «Аист», «Лодочка». Ползание по-пластунски по прямой. Комплексы упражнений с фитболами.	Фитболы.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы спины и живота. Растягивать мышцы позвоночника.	5-6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами стоя и лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, мячи.
	Развивать мышцы грудной клетки. Дыхательные упражнения на восстановление. Развивать выносливость. Воспитывать терпение во время выполнения упражнений.	7-8	Упражнения с мячами лежа на спине и животе. Стараться выполнять упражнения под счет. Игровые упражнения «Лягушка», «Велосипед», «Уточка».	Мячи мягкие.
	Тренировать связки и	1-2	Ходьба с заданиями для ног.	Мешочки,

	мышцы стоп. Укреплять мышечный корсет. Развивать мелкую моторику.		Игра «Ловкие ноги». Упражнения с мешочком стоя, лежа на спине и животе. Игровые задания для ног. Упражнения с палочками.	палочки.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Развивать равновесие, гибкость суставов, мелкую моторику.	3-4	Следить за осанкой при выполнении заданий. Упражнения с палками. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с обручем. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, гимнастические палки, обручи.
	Развивать силу мышц рук, меткость. Проверять осанку при исходных положениях. Укреплять мышечный корсет.	5-6	Проверка осанки. Упражнения с мешочками. Упражнения с мешочками. Метание мешочков в горизонтальную цель. Упражнения с набивными мячами.	Мешочки, корзины для метания. Набивные мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость.	7-8	Полоса препятствий. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения на дыхание.	Ребристые доски, следочки, камушки, канат, обручи малые, кубы.
март	Укреплять мышц образующие своды стопы. Развивать мелкую и крупную моторику.	1-2	Упражнения с мячами-ежиками стоя и сидя. Упражнения с палочками, платочками. Игровые задания: «Бабочка», «Гусеница», «Паровоз», «Крылышки».	Мячики-ежики, Палочки, платочки.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов.	3-4	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с фитболами сидя и лежа. Игра «Ловкие ноги». Дыхательные упражнения на восстановление.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Развивать равновесие и координацию движения.	5-6	Игровые упражнения: «Аист», «Бабочка», «Черепашка», «Лягушка», «Переложить мяч ногами», «пингвины». Упражнения с мягкими мячами стоя и лежа. Дыхательные упражнения на восстановление.	гимнастические маты, мягкие мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать подвижность	7-8	Игровые упражнения: «Хлопки под коленом», «Лодочка», «Кошечка», «Гусеница»,	Мешочки, гимнастические маты.

	плечевых суставов, выносливость.		«Крылышки», «Рыбка», «Достань лопатку», «Перешагни через руки». Упражнения лежа на спине и животе с мешочками.	
Апрель	Развивать прыгучесть, координацию движения, равновесие. Укреплять мышечный корсет.	1-2	Полоса препятствий. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны, подлезание под воротики. Перешагивание через предметы. Дыхательные упражнения на восстановление.	Воротики, скамейки, камушки, дорожки, следочки.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять своды стопы. Развивать крупную и мелкую моторику.	3-4	Упражнения с мячами-ежиками стоя и сидя. Задание с веревочками. Поднимание пробок пальцами ног. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе.	Мячики-ежики, пробки, веревочки, мешочки.
	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и живота.	5-6	Упражнения с набивными мячами. Катание, бросание мяча. Упражнения с использованием фитболов сидя, лежа. Дыхательные упражнения на восстановление.	Фитболы, набивные мячи.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат; мышцы спины и живота. Развивать моторику пальцев ног, равновесие и координацию.	7-8	Ходьба по массажным дорожкам. Следить за осанкой. Ползание по гимн. матам. Упражнения с пробками, платочками. Упражнения с мячом лежа на спине и животе	гимнастические маты, массажные дорожки. Пробки, платочки. Мягкие мячи.
Май	Формировать правильную осанку при ходьбе. Развивать мышцы грудной клетки, подвижность плечевых суставов, меткость. Укреплять мышечный корсет.	1-2	Метание мяча в вертикальную цель пр. и лев. рукой. Игровые задания: «Лодочка», «Перешагни через руки», «Хлопки под коленом», «Паучок». Упражнения, лежа на животе и спине. Ползание на животе попластунски до ориентира.	Мячи арапские, конусы.

	Профилактика плоскостопия. Развивать гибкость суставов, равновесие. Укреплять мышцы спины и живота.	3-4	Упражнения с мячами-ежиками. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе. Игровые упражнения «Велосипед», «Бабочка», «Гусеница», «Черепашка», «Качалочка».	Массажные мячи, Мешочки.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов	5-6	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с фитболами сидя и лежа. Игра «Ловкие ноги». Дыхательные упражнения на восстановление.	Массажные дорожки и коврики, фитболы
	Веселый стретчинг	7	Игровые упражнения по выбору детей	По выбору
	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. Карпова 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	ФИО	Предметные результаты (максимально 27 б)	Метапредметные результаты (максимально 30 б)	Личностные результаты (максимально 24)	Итого баллов	Итого вый уровень
		Называет и показывает основные части тела, соотносит их с				
		Демонстрирует понимание значения правильной осанки				
		Различает способы постановки стоп и применяет их в игровых				
		Выполняет комплекс упражнений для профилактики плоскостопия				
		Соблюдает элементарную технику безопасности при работе с				
		Воспроизводит 6–8 игровых упражнений в соответствии с образом				
		Демонстрирует правильное дыхание в простых упражнениях				
		Показывает базовые движения с инвентарём				
		Преодолевает простую полосу препятствий с контролем осанки и				
		Следование инструкции (регулятивные)				
		Планирование и ориентировка на образец (познавательные)				
		Взаимодействие в группе (коммуникативные)				
		Работа с инвентарём и алгоритмами (работа с информацией и				
		Пространственная ориентировка при выполнении заданий				
		Оценка результата по простым критериям (познавательные)				
		Инициатива и выбор посильных заданий (регулятивные)				
		Темп и ритм выполнения (регулятивные)				
		Соблюдение правил поведения на занятии (регулятивные)				
		Самоконтроль и коррекция ошибок (регулятивные)				
		Интерес к двигательной активности и стремление повторить				
		Установки на заботу о здоровье и бережное отношение к телу				
		Самостоятельность в посильных действиях				
		Терпение и старание				
		Эмоционально положительное отношение к занятиям				
		Готовность к посильным трудностям				
		Позитивное отношение к результатам своей и чужой деятельности				
		Отношение к правилам и сигналам на занятии				

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:** 57–75 баллов (75–100%)
- **Средний уровень:** 38–56 баллов (51–74%)
- **Низкий уровень:** 0–37 баллов (0–50%)

Критерии оценки:

Предметные результаты (максимум 27 баллов; 9 показателей × 3 балла)

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
Называет и показывает основные части тела, соотносит их с простыми движениями	Уверенно называет и показывает 7–8 частей тела из списка; самостоятельно соотносит части тела с движениями (например: «руками хлопаю, ногами шагаю»), использует эти связи в игровом задании без наводящих вопросов.	Называет и показывает 5–6 частей тела; соотносит движения с частями тела при небольшой подсказке педагога (1–2 наводящих вопроса или показ образца).	Называет и показывает 3–4 части тела; затрудняется соотносить части тела и движения даже при развёрнутой помощи (показ + словесное объяснение).
Демонстрирует понимание значения правильной осанки	По команде сразу принимает базовую стойку у стены (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются), удерживает её 10–15 секунд; уверенно выполняет команду «Выпрямись» и сохраняет осанку 20–30 секунд в ходьбе/стоянии.	Принимает стойку у стены с 1–2 корректировками по указанию педагога; удерживает 7–10 секунд; выполняет «Выпрямись», но осанка сохраняется 10–15 секунд, далее появляются отклонения.	Стойка у стены формируется только при физической помощи педагога; команда «Выпрямись» выполняется эпизодически, осанка удерживается менее 5 секунд.
Различает способы постановки стоп и применяет их в игровых заданиях	Самостоятельно различает и правильно применяет все 4 способа (на носках, на пятках, по узкой линии, по массажной дорожке); сохраняет равновесие, не сходит с линии/дорожки, выполняет задание на отрезке 3–5 м.	Различает 2–3 способа, применяет их с небольшими ошибками (лёгкие потери равновесия, короткие сходы с линии), исправляет по краткому указанию.	Различает не более 1 способа; при выполнении теряет равновесие, сходит с линии более 2 раз, нуждается в постоянной поддержке и демонстрации.
Выполняет	Выполняет все 3 типа	Выполняет 2 типа	Выполняет 1 тип

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	заданий (катание стопой, подъём предметов пальцами ног, ходьба по разным поверхностям) технически правильно, без помощи, сохраняет темп и ритм.	заданий правильно; в третьем типе допускает ошибки (неточный захват, сбивается с ритма), исправляет после 1–2 подсказок.	задания с существенными ошибками; в остальных типах нуждается в физической помощи или отказывается от выполнения.
Соблюдает элементарную технику безопасности при работе с инвентарём	Соблюдает все правила (берёт и передаёт предметы по инструкции, держит дистанцию, убирает оборудование по сигналу) без напоминаний, помогает следить за порядком.	Соблюдает правила с 1–2 напоминаниями педагога, допускает кратковременные нарушения дистанции или задержку с уборкой.	Систематически нарушает правила (берёт без разрешения, сокращает дистанцию, игнорирует сигнал об уборке), нуждается в постоянном контроле.
Воспроизводит 6–8 игровых упражнений в соответствии с образом	Воспроизводит 7–8 упражнений, точно передаёт образ («аист», «кошечка» и т. д.), сохраняет контроль осанки и заданное положение корпуса в каждом упражнении.	Воспроизводит 5–6 упражнений; в 1–2 упражнениях искажает образ или теряет осанку, исправляет по короткой подсказке.	Воспроизводит не более 4 упражнений; образ и осанка существенно искажены, коррекция возможна только при показе и физической помощи.
Демонстрирует правильное дыхание в простых упражнениях	Осознанно делает выдох при усилии и вдох в нейтральном положении во всех 2–3 упражнениях; выполняет игровые дыхательные упражнения без ошибок, сохраняет ритм.	Правильно дышит в 1–2 упражнениях, в одном — с ошибками; в дыхательных играх допускает сбой ритма, исправляет после подсказки.	Дыхание не согласовано с движением даже при постоянной помощи; в дыхательных играх не удерживает ритм, отказывается выполнять.
Показывает базовые движения с инвентарём	Уверенно и правильно выполняет все типы действий (бросает/ловит мяч, катает обруч, ходит с мешочком на голове, действует с палкой и фитболом) без ошибок	Выполняет 3–4 типа действий правильно; в 1 типе допускает ошибки (сбрасывает мешочек, роняет мяч), исправляет по подсказке.	Уверенно выполняет не более 2 типов действий; в остальных — существенные ошибки, частые потери предметов, нуждается в помощи.

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
	и помощи.		
Преодолевают простую полосу препятствий с контролем осанки и темпа	Проходит всю полосу (перешагивание, подлезание, ходьба по скамейке, прыжки) в заданном темпе, сохраняет осанку и равновесие, не останавливается без причины.	Проходит полосу с 1–2 небольшими ошибками (лёгкая потеря равновесия, замедление, незначительное нарушение осанки), исправляет по указанию.	Преодолевают менее половины полосы; теряет равновесие, нарушает осанку, останавливается или отказывается продолжать даже при помощи.

Метапредметные результаты (максимум 30 баллов; 10 показателей × 3 балла)

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
Следование инструкции (регулятивные)	Удерживает инструкцию из 3 шагов, начинает/заканчивает по сигналу, корректирует движение по краткой подсказке, доводит задание до конца, ориентируется на образец без дополнительных напоминаний.	Удерживает инструкцию из 2 шагов; начинает/заканчивает с 1 напоминанием; корректирует с подсказкой; в целом доводит задание, но с паузами/ошибками.	Удерживает только 1 шаг инструкции; нуждается в повторении и показе каждого действия; часто отвлекается, не доводит до конца даже простые задания.
Планирование и ориентировка на образец (познавательные)	Соотносит образ и движение самостоятельно; различает способы передвижения по признакам; замечает разницу «ровно/криво» по ориентиру; использует 2–3 критерия самоконтроля без помощи.	Соотносит образ и движение при 1–2 подсказках; различает 1–2 признака; замечает разницу по ориентиру при напоминании; использует 1 критерий самоконтроля.	Не соотносит образ и движение без показа; не различает признаки; не замечает разницу по ориентиру даже при помощи; критерии самоконтроля не применяет.
Взаимодействие в группе (коммуникативные)	Действует с учётом дистанции, соблюдает очерёдность, помогает сверстнику, кратко комментирует свои действия по запросу без наводящих фраз.	В целом соблюдает дистанцию и очерёдность, но с 1–2 напоминаниями; помогает эпизодически; комментирует действия после уточняющего вопроса.	Часто нарушает дистанцию, не соблюдает очерёдность; помощь сверстнику не оказывает; не комментирует действия даже по

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
			прямому запросу.
Работа с инвентарём и алгоритмами (работа с информацией и инструментами)	Самостоятельно выбирает упражнение из набора, подбирает инвентарь по заданию, размещает и убирает оборудование по алгоритму без помощи.	Выбирает упражнение и подбирает инвентарь с 1–2 подсказками; убирает оборудование с напоминанием.	Не может выбрать упражнение и подобрать инвентарь без показа и помощи; не убирает оборудование даже при прямом указании.
Самоконтроль и коррекция ошибок (регулятивные)	Замечает неточности в позе/движении (лёгкое округление спины, смещение стоп), самостоятельно корректирует по внутренним критериям («ровнее», «мягче»).	Замечает ошибки только при указании педагога; корректирует после подсказки; самостоятельно ошибки не отслеживает.	Не замечает ошибок даже при указании; коррекция возможна только через показ или физическую помощь.
Пространственная ориентировка при выполнении заданий (познавательные)	Ориентируется в пространстве зала и на снарядах (скамейка, дорожка, полоса препятствий), ритмично выполняет переходы, соблюдает заданные траектории и дистанции.	Ориентируется по образцу и подсказкам; ритм и траектории соблюдает нестабильно; допускает отклонения от маршрута.	Ориентировка затруднена; движется хаотично, сбивается с траектории, не удерживает дистанцию, нуждается в сопровождении.
Оценка результата по простым критериям (познавательные)	Понимает простые критерии («ровная спина», «стопы на линии»), соотносит своё выполнение с ними, отмечает улучшения («сегодня дольше держал мешочек»).	Понимает критерии только при объяснении педагогом; самостоятельно не соотносит; улучшения замечает при наводящих вопросах.	Критерии не осознаёт; не соотносит выполнение с требованиями; не отмечает изменений даже при подсказке.
Инициатива и выбор сильных заданий (регулятивные)	Самостоятельно выбирает сильные варианты (например, «я пойду по широкой дорожке»), предлагает идеи в рамках знакомых игр, проявляет готовность пробовать	Выбирает вариант при поддержке педагога; инициативы почти не проявляет; действует преимущественно по образцу.	Не проявляет инициативы, избегает выбора; соглашается только на полностью знакомые и простые задания.

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
	новое.		
Темп и ритм выполнения (регулятивные)	Выполняет упражнения в заданном темпе и ритме (под счёт, хлопки, музыку), сохраняет темп на протяжении всего задания, переключается между темпами по сигналу.	Выполняет в темпе при сопровождении (счёт, подсказки); темп нестабилен, сбивается при усложнении; переключается с задержкой.	Темп не удерживает даже при сопровождении; двигается хаотично; на сигналы переключения не реагирует.
Соблюдение правил поведения на занятии (регулятивные)	Слушает инструкцию до конца, не отвлекает других, бережно обращается с оборудованием, реагирует на сигналы без напоминаний.	Слушает с 1 напоминанием, отвлекает эпизодически, бережно обращается с оборудованием; реагирует на сигналы с задержкой.	Инструкцию не дослушивает, часто отвлекает других, небрежно обращается с оборудованием, сигналы игнорирует даже при повторении.

Личностные результаты (максимум 24 балла; 8 показателей × 3 балла)

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
Интерес к двигательной активности и стремление повторить движение	Проявляет устойчивый интерес, охотно включается, стремится повторить «как у педагога» или «как в образе», предлагает варианты действий.	Интерес ситуативный: сохраняется при успешности и поддержке, при затруднениях угасает.	Включается неохотно, интерес низкий; движение повторяет только при настойчивой поддержке, инициативы не проявляет.
Установки на заботу о здоровье и бережное отношение к телу	Замечает и самостоятельно корректирует осанку в простых ситуациях; приземляется мягко, не толкается, следит за безопасностью	Корректирует осанку по напоминанию; в целом бережёт тело, но эпизодически допускает резкие приземления или лёгкие столкновения.	Не замечает нарушений осанки даже при указании; приземляется резко, толкается, не учитывает безопасность

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
	движений.		движений.
Самостоятельность в посильных действиях	Самостоятельно готовит место, берёт инвентарь, убирает предметы после занятия без напоминаний.	Готовит место и берёт инвентарь самостоятельно, убирает с 1– 2 напоминаниями.	Нуждается в постоянной помощи и контроле при подготовке места, взятии и уборке инвентаря.
Терпение и старание	Повторяет упражнение при неудаче, старается выполнить до конца, спокойно принимает помощь, не отказывается от задания.	Повторяет 1–2 раза, затем теряет терпение; старается, но быстро устаёт; помощь принимает с колебаниями.	Отказывается повторять при первой неудаче; не старается довести до конца; помощь отвергает или реагирует негативно.
Эмоционально положительное отношение к занятиям	Радуетя успехам, поддерживает сверстников, охотно участвует в коллективных играх и эстафетах, делится эмоциями.	Радуетя эпизодически, поддерживает сверстников при поощрении, участвует в играх при поддержке педагога.	Эмоций не проявляет или демонстрирует негатив; не поддерживает сверстников; отказывается от участия в коллективных играх.
Отношение к правилам и сигналам на занятии	Осознаёт значение правил, соблюдает их без внешнего давления, реагирует на сигналы как на ориентир для действий.	Соблюдает правила преимущественно при напоминаниях; сигналы воспринимает, но не всегда сразу реагирует.	Правила не осознаёт, воспринимает как внешнее требование; сигналы игнорирует или реагирует избирательно.
Готовность к посильным трудностям	Принимает посильное усложнение (более узкая дорожка, большее расстояние), проявляет настойчивость, не избегает заданий с умеренной сложностью.	Соглашается на усложнение только при поддержке и поощрении; при первых трудностях просит упрощения.	Избегает усложнений, настаивает на самых простых вариантах; при малейших трудностях отказывается.
Позитивное отношение к	Радуется своим достижениям, замечает	Радуется собственным успехам при	

Показатель	3 балла (высокий)	2 балла (средний)	1 балл (низкий)
результатам своей и чужой деятельности	успехи сверстников, доброжелательно комментирует («он долго держал мешочек!»), проявляет интерес к чужим попыткам.	поощрении; к чужим результатам относится нейтрально, комментарии редк	

