ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №22 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга
(протокол от 28.09.2026 г. №2)

УТВЕРЖДЕН
приказом от 30.09.2026 г. № 83 - ОД
заведующий ГБДОУ
детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга

Заведующий Ю.В. Лебедева

с учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 29.09.2026 г. №2)

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатический калейдоскоп»

Возраст обучающихся от 5 – 7 лет
Срок освоения – 32 недели

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сваринь Елена Витальевна

Санкт-Петербург
2026

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатический калейдоскоп» разработана на основе следующих нормативно–правовых актов и локальных документов:

1. Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (в ред. от 21.08.2026 № 1053, действует до 01.09.2032);
2. Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ» (с изменениями от 12.03.2025 № 248-р)";
4. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (дата вступления новой редакции с 01.09.2026г.;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января2021 г., регистрационный N62297);
9. Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (в ред. от 21.08.2026 № 1053, действует до 01.09.2032);
10. Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Распоряжением Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ» (с изменениями от 12.03.2025 № 248-р)";
12. Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 22 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ);
13. локальными актами государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №2 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее-ГБДОУ).

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации:

1. Направленность

Программа является:

по содержанию - физкультурно-оздоровительной;

по функциональному предназначению – общеобразовательной, общеразвивающей;

по форме организации –групповой.

Программы оздоровительной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на оптимизацию двигательного режима, равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, совершенствование координационных способностей и функций вестибулярного аппарата, развитие умения управлять своим телом во времени и пространстве, воспитание смелости. Реализация данной программы способствует развитию чувства ответственности, дисциплинированности и самостоятельности, прививает навыки культуры поведения.

1.2. Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 5 - 7 лет. Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

1.3 Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на укрепление состояния здоровья детей, оказывает корректирующее воздействие на отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней. В процессе реализации задач программы по физическому воспитанию предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Неблагоприятные экологические условия и малоподвижный образ жизни приводят к ослаблению иммунитета. Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц, препятствуя гармоничному развитию ребёнка. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, развитие плоскостопия, ослабление иммунитета в целом, и как следствие увеличение риска простудных заболеваний и инфекций.

1.4 Отличительные особенности программы

Содержание программы нацелено на:

• оптимизацию двигательного режима;

• равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, как следствие формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;

• развитие функциональных возможностей организма;

• совершенствование координационных способностей и функций вестибулярного аппарата;

• развитие умения управлять своим телом во времени и пространстве;

• воспитание смелости, т.к. освоение определенных двигательных действий • невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций;

• способствует развитию чувства ответственности, дисциплинированности и самостоятельности, прививает навыки культуры поведения.

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с постепенным усложнением программного материала. Программа рассчитана на детей как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям. и помогает овладеть навыками технически грамотного выполнения упражнений.

Учебный материал Программы спланирован таким образом, чтобы он не дублировал программный материал физкультурных занятий, а способствовал расширению и углублению знаний, умений и навыков, полученных на занятиях по физическому развитию в дошкольном образовательном учреждении.

Отличительной чертой Программы является возможность особого подбора упражнений и методических приёмов, которые позволяют наиболее точно воздействовать на организм занимающихся, благотворно влияя на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы, а также предусмотрен индивидуальный подход к каждому ребёнку (адаптация упражнений в соответствии с подготовленностью занимающегося, за счёт вариативности техники, условий, дозировки и интенсивности выполнения упражнений).

Гимнастические упражнения способствуют усилению регулирующей роли коры головного мозга, оказывают тренирующий эффект на двигательный и лежащие рядом с ним речевые центры. Поэтому занятия гимнастикой позволяют успешно решать задачи гармоничного развития личности ребёнка, способствуя укреплению его здоровья.

На учебных занятиях в процессе овладевания своим телом, занимающиеся приобретают навыки самоконтроля, самоанализа и самооценки. обращается внимание на соблюдение правил безопасности, бережного отношения к своему организму.

В программе заложено сочетание индивидуальной и совместной деятельности детей, программа строится с учётом специфических для дошкольников видов деятельности.

Занимаясь по программе, обучающиеся получают не только вокальную подготовку, но и знакомятся с анатомией человеческого тела.

В процессе освоения курса у занимающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями дошкольников в освоении учебного материала.

1.5. Уровень освоения Программы

Общеразвивающий

1.6. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на учебный год.

Объем образовательной нагрузки: 1 занятие в неделю;

Максимальный объем программы: 32 часа в год;

Срок реализации программы: 32 недели, с октября по май.

1.7. Цель и задачи

Цель: воспитание основ культуры здоровья, потребности в двигательной активности, в процессе формирования осознанного отношения детей к здоровому образу жизни, развитие эмоционально – волевой сферы, общих физических и двигательных качеств, создание условий для духовного и физического развития ребёнка. Раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях, требующих творческого подхода. Укрепление здоровья обучающихся, путём повышения психической и физической подготовленности.

Задачи по физкультурно-оздоровительному развитию детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Обучающие:
- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о строении своего тела;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.
Развивающие:
- формировать правильную осанку;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.
Воспитательные:
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

1.8. Планируемые результаты освоения программы для обучающихся от 5 до 7 лет

К концу обучения по программе обучающиеся:
Личностные результаты:
- физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- сформированный навык правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование систем организма;
- положительная динамика показателей развития мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
Метапредметные результаты:
- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- выполнение заданий по показу и словесным указаниям преподавателя;
- своевременная и правильная реакция на звуковые сигналы и указания педагога;

Предметные результаты:
- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Показателями реализации образовательной программы являются:
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации 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 5 - 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями.

Количество обучающихся в группе: не более 15 человек, формируется с учетом санитарных норм.

Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала и предусмотрен индивидуальный подход к каждому ребёнку (адаптация упражнений в соответствии с подготовленностью занимающегося, за счёт вариативности техники, условий, дозировки и интенсивности выполнения упражнений).

Группы формируются в соответствии с возрастом:
- обучающиеся старшей группы (с 5 до 6 лет) - старшая группа;
- обучающиеся подготовительной группы (с 6 до 7 лет) - подготовительная группа.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности обучающихся:
− групповые;
− подгрупповые, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

- обучающиеся старшей группы (с 5 до 6 лет) – 25 минут;
- обучающиеся подготовительной группы (с 6 до 7 лет) – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по Программе строятся по следующей структуре:

1. Вводная часть:
- построение, приветствие;
- перестроения;
- различные виды ходьбы с изменением положения рук;
- корригирующая ходьба;
- различные виды бега;
- упражнения в равновесии.

2. Основная часть:
- общеразвивающие упражнения с предметами и без них:
- ритмические упражнения;
- упражнения – имитации;
- Основные виды упражнений:
- на развитие силы;
- на формирование правильной осанки;
- профилактические;
- на развитие гибкости;
- для развития равновесия;
- прыжки;
- подвижная игра.

3. Заключительная часть:
- упражнения на восстановления дыхания;
- игры на развитие мелкой моторики;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие творческого воображения;
- построение, прощание.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Обеспеченность образовательного процесса техническими средствами обучения:
Магнитофон – 1 шт.;
Скамейки гимнастические– 3 шт.;
Гимнастическая стенка – 4 пр.,
Гимнастический мат – 5 шт.;
Коврики для йоги – 15 шт.;
Стеллажи для хранения инвентаря – 2 шт.

Инвентарь для реализации программы:

Массажные мячи (ёжики) разного диаметра – 20 шт.;
Мячи резиновые – 15 шт.;
Палки гимнастические – 15 шт.;
Обручи пластмассовые – 15 шт.;
Коврики массажные (травка) – 2 шт.;

Канат (длина 4м, диаметр 60мм) – 1 шт.;
Верёвка – 2 шт.;
Мешочки с наполнителем – 15 шт.;
Ребристая дорожка – 1 шт.;
Доска с ребристой поверхностью (длина 1500мм, ширина 200мм, высота 30мм)
Методическое обеспечение программы:
Картотека пальчиковых игр – 1 комплект;
Картотека дыхательных упражнений – 1 комплект;
Картотека подвижных игр – 2 комплекта (на каждый возраст);

2. Учебный план

занятия /п	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теоретических**	**Практических**	
	Старшая группа (5 – 6 лет)				
	Основы знаний. Вводное занятие	**0.5**	**0.25**	**0.25**	**Входящий контроль**
I	**Строевая подготовка**	**0.75**	**0.25**	**0.5**	
.	Построение	0.25		0.25	Пед-ое наблюдение
.	Передвижения	0.5	0.25	0.25	Пед-ое наблюдение
II	**Прикладные упражнения**	**2.5**	**0.25**	**2.25**	
.	Бег. Прыжки	1.5	0.25	1.25	Пед-ое наблюдение
.	Лазанье	1		1	Пед-ое наблюдение
V	**ОРУ**	**5**	**1**	**4**	
.	Для мышц шеи	0.25		0.25	Пед-ое наблюдение
.	Для рук и плечевого пояса	1	0.25	0.75	Пед-ое наблюдение
.	Для ног и области таза	1	0.25	0.75	Пед-ое наблюдение
.	Для туловища	1.25	0.25	1	Пед-ое наблюдение
.	Для всего тела	1.5	0.25	1.25	Пед-ое наблюдение
	Профилактические упражнения	**6.25**	**0.5**	**5.75**	
.	Направленные на приобретение навыка правильной осанки	2.25	0.25	2	Пед-ое наблюдение

.	Направленные на укрепление свода стопы	2.5		2.5	Пед-ое наблюдение
.	Корригирующая гимнастика	1.5	0.25	1.25	Пед-ое наблюдение
I	**ОФП**	**6**	**0.5**	**5.5**	
.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса	2	0.25	1.75	Пед-ое наблюдение
.	Упражнения для развития силы мышц туловища	2	0.25	1.75	Пед-ое наблюдение
.	Упражнения для развития силы мышц ног	2		2	Пед-ое наблюдение
II	**Развитие гибкости**	**5**	**0.5**	**4.5**	
.	Задней, передней, внутренней поверхностей бедра	1.5		1.5	Пед-ое наблюдение
.	Подвижности в грудном и поясничном отделе позвоночника	1.75	0.25	1.5	Пед-ое наблдение
.	Подвижности в плечевом и голеностопном суставах	1.75	0.25	1.5	Пед-ое наблюдение
III	**Игровые упражнения**	**3**	**0.5**	**2.5**	
.	Пальчиковая гимнастика	1.25	0.25	1	Пед-ое наблюдение
.	Игровой самомассаж	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
.	Музыкально-подвижные игры	1	0.25	0.75	Пед-ое наблюдение
X	**Упражнения на расслабление**	**2**		**2**	
.	Дыхательные	1		1	Пед-ое наблюдение
.	Имитационные	1		1	Пед-ое наблюдение
	Итоговое занятие	**1**		**1**	Пед-ое наблюдение
	Всего:	**32**	**4**	**28**	
Подготовительная группа (6– 7 лет)					
	Основы знаний. Вводное занятие	**0.5**	**0.25**	**0.25**	**Входящий контроль**
I	**Строевая подготовка**	**1.25**	**0.25**	**0.5**	
.	Строевые приёмы. Построение, перестроение.	0.5		0.5	Пед-ое наблюдение

.	Передвижения. Размыкание, смыкание	0.75	0.25	0.5	Пед-ое наблюдение
II	**Прикладные упражнения**	**2.5**	**0.25**	**2.25**	
.	Бег. Прыжки	1.5	0.25	1.25	Пед-ое наблюдение
.	Лазанье	1		1	Пед-ое наблюдение
V	**ОРУ**	**4**	**0.5**	**3.5**	
.	Для мышц шеи	0.25		0.25	Пед-ое наблюдение
.	Для рук и плечевого пояса	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
.	Для ног и области таза	1		1	Пед-ое наблюдение
.	Для туловища	1	0.25	0.75	Пед-ое наблюдение
.	Для всего тела	1	0.25	0.75	Пед-ое наблюдение
	Профилактические упражнения	**3.5**		**3.5**	
.	Направленные на приобретение навыка правильной осанки	1.5		1.5	Пед-ое наблюдение
.	Направленные на укрепление свода стопы	1.25		1.25	Пед-ое наблюдение
.	Корригирующая гимнастика	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
I	**ОФП**	**3.5**	**0.25**	**3.25**	
.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса	1.25	0.25	1	Пед-ое наблюдение
.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1.25		1.25	Пед-ое наблюдение
.	Упражнения для развития силы мышц ног	1		1	Пед-ое наблюдение
II	**СФП**	**3.5**	**0.5**	**3**	
.	Рук и плечевого пояса к опорной работе	1.5	0.25	1.25	Пед-ое наблюдение
.	Мышц туловища для удержания прямого положения	2	0.25	1.75	Пед-ое наблюдение

III	**Акробатические упражнения**	**4.25**	**0.75**	**3.5**	Пед-ое наблюдение
X	**Развитие гибкости**	**5**	**0.25**	**4.75**	
.	Задней, передней и внутренней поверхностей бедра	2		2	Пед-ое наблюдение
.	Подвижности в грудном и поясничном отделе позвоночника	**2.25**	0.25	2	Пед-ое наблюдение
.	Подвижности в плечевом и голеностопном суставах	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
	Игровые упражнения	**2.5**		**2.5**	
.	Пальчиковая гимнастика	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
.	Игровой самомассаж	1		1	Пед-ое наблюдение
.	Музыкально-подвижные игры	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
I	**Упражнения на расслабление**	**1.5**		**1.5**	
.	Дыхательные	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
.	Имитационные	0.75		0.75	Пед-ое наблюдение
II	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	
	Всего:	**32**	**3**	**29**	

3. Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Акробатический калейдоскоп» на 2026/2027 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027 старшая	06.10.26	25.05.27	32	32	32	1 раза в неделю по 25 минут
2026-2027 подготовит	06.10.26	25.05.27	32	32	32	1 раза в неделю по 30 минут

4. Рабочая программа

4.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель: воспитание основ культуры здоровья, потребности в двигательной активности, в процессе формирования осознанного отношения детей к здоровому образу жизни, развитие эмоционально – волевой сферы, общих физических и двигательных качеств, создание условий для духовного и физического развития ребёнка. Раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях, требующих творческого подхода. Укрепление здоровья обучающихся, путём повышения психической и физической подготовленности.

Задачи по физкультурно-оздоровительному развитию детей дошкольного возраста 3-6лет:

Обучающие:

- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о строении своего тела;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

4.2. Планируемые результаты обучения

К концу обучения по программе обучающиеся:

Личностные результаты:

- физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- сформированный навык правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование систем организма;
- положительная динамика показателей развития мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;

- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметные результаты:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- выполнение заданий по показу и словесным указаниям преподавателя;
- своевременная и правильная реакция на звуковые сигналы и указания педагога;

Предметные результаты:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

4.3. Принципы рабочей программы Программа соответствует следующим принципам:

− Принцип оздоровительной направленности: решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни;

− Принцип воспитывающего обучения: педагог в процессе разучивания нового учебного материала обращает внимание на взаимодействие занимающихся, учит бережному отношению к оборудованию, инвентарю и предметам, используемых на занятиях. обогащает духовный мир обучающегося, развивая внимание, воображение, мышление и речь;

− Принцип индивидуальности и доступности: содержание и объем знаний о теле, терминология, объем и сложность учебного материала, требования к качеству выполнения упражнений, приемы обучения и усвоение их соответствуют возрасту и уровню

физического развития обучающихся каждой возрастной группы, предполагает всестороннее изучение учащихся и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей;

− Принцип последовательности и систематичности: от простого к сложному, используя подводящие упражнения, приветствуя посещение занятий без пропусков;

− Принцип наглядности: в процессе обучения важную роль играет безупречный показ педагога. Показ педагогом упражнения — это образец исполнения;

− Принцип сознательности: сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью обучающихся, с их заинтересованностью двигательными действиями. Немаловажное значение для умственной активности обучающихся имеет речь педагога, наличие разнообразных интонаций в его голосе, выразительная мимика, яркое и доступное объяснение разучиваемого материала;

− Принцип прочности: полученные в процессе двигательной деятельности знания и умения доводятся до автоматизма, превращаясь в навыки. Периодически проводится педагогический контроль технически грамотного выполнения базовых навыков;

− Принцип активности, самостоятельности, творчества: поощряется инициатива со стороны ребенка в импровизации. На занятиях уделяется должное внимание самоконтролю, самооценке, разбору техники исполнения упражнений занимающимися;

− Принцип научности: построение процесса обучения с учетом закономерностей процесса воспитания и развития ребёнка, теоретических положений современных педагогических концепций о воспитании, технологических разработок учёных;

− Принцип эмоционального благополучия ребенка: внедряется в процесс обучения через поддержку спонтанной игры детей. непосредственного общения с каждым ребенком, уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям, не директивную помощь детям, создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми;

4.4. Описание образовательной деятельности

Предусмотренные в программе занятия состоят из нескольких постоянно присутствующих видов деятельности: познавательной, творческой, двигательной. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. В данной программе систематизированы средства и методы обучения, обосновано использование разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Создаются условия для правильного понимания техники упражнений и применения знаний на практике.

Структура и форма занятий

Каждое занятие состоит из следующих структурных компонентов:

I. Подготовительная часть.

II. Основная часть.

III. Заключительная часть.

I. Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока) – биологический аспект.

Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений – педагогический аспект.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений, корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

II. Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

Формирование необходимых и специальных двигательных навыков.

Развитие волевых, двигательных и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладного характера, общеразвивающие повышенной интенсивности из различных и.п. прыжковые, упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны). Дозировка упражнений зависит от самочувствия

III. Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

Привести организм занимающихся в спокойное состояние.

Подведение итогов данного занятия.

Сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения малой интенсивности (на координацию, развитие равновесия, игровые задания на внимание, пальчиковые игры, упражнения на расслабление (релаксация), подвижные игры малой интенсивности, упражнения на развитие пассивной гибкости).

Методика проведения отдельных частей занятия.

Подготовительная часть:

Обычно занятие начинается с организации занимающихся, как правило — это общее построение, приветствие, сообщение задач урока.

Наиболее эффективными средствами активизации функций организма детей являются ускоренная ходьба, бег, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры, включающие вышеуказанные средства.

Завершает подготовительную часть урока, обычно, выполнение общеразвивающих упражнений, проводя которые преподаватель, как правило, использует зеркальный метод показа. В комплекс ОРУ могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнения основной частей урока. Для развития координационных способностей в подготовительную часть можно включать несложные комплексы ОРУ под музыкальное сопровождение, которые так же способствуют развитию двигательной памяти занимающихся и овладению ими школой движений.

Основная часть занятия:

Очень важно для каждого конкретного урока определить соотношение нового и освоенного ранее материала. Изучение нового учебного материала, как правило, планируется на несколько занятий, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых соединений или элементов. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал.

Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных

средств гимнастики.
В зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятии инвентаря, деятельность детей в основной части может быть организована различными способами:
- Фронтальный – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа, в случае недостаточного числа снарядов или мест занятий, используется сменный (подгрупповой).
- Групповой – наиболее распространенный при выполнении упражнений на снарядах, причем в каждом отделении занимающиеся могут выполнить упражнение фронтально, либо поточно.
- Поточный – прыжков, лазанье, двигательных действий, причем не только однотипных на одном из видов оборудования, но и различных снарядах, расположенных так, чтобы учащиеся переходили от одного вида к другому без помех. Упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы занимающимся.
- Игровой - которым можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на несколько команд.
- Индивидуальный – предусматривает подготовку отдельного воспитанника к выполнению сложных элементов.
- В парах – удобен при проведении ОРУ, ОФП.
Формы проведения занятий.
В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:
- Вводные (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж)
- Занятия – изучение нового материала
- Занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комплексов. Могут предшествовать контрольному.
- Комбинированные (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.
- Контрольные (итоговые) занятия – проводятся либо после прохождения части программного материала, либо в конце полугодия, и направлены на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся.

4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов

4.5.1. Методические приемы обучения:

1) Показ с пояснениями. Пояснения, сопровождающие показ педагога, разъясняют правильность выполнения двигательных действий.
2) Игровые приемы. Использование игрушек, образных упражнений делают занятия более продуктивными, повышают активность обучающихся, развивают сообразительность, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.
3) Вопросы к обучающимся активизируют их мышление и речь.
4) Приемы работы при освоении двигательных действий:
− выполнение подготовительных, вспомогательных упражнений;
− выполнение осваиваемого двигательного действия с помощью или в облегченных условиях;

− анализ выполнения двигательного действия другим участником образовательного процесса;
− самоанализ, самооценка собственного выполнения;
− выполнение двигательного действия в усложненных условиях;
5) Словесная оценка педагогом качества выполнения упражнений в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.
Этапы и методы обучения упражнениям в гимнастике:
Начальный этап – начальное разучивание.
Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.
Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.
Второй этап – углубленное разучивание.
Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.
Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.
Третий этап – закрепление и совершенствование.
Задача: закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.
Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы

Методы обучения:

1. Наглядный:

- показ упражнений;
- имитация;
- зрительные и звуковые ориентиры;
- помощь и страховка;
- просмотр иллюстративного материала.

2. Словесный:

- название и объяснение упражнения;
- корректировка выполнения упражнений;
- распоряжение;
- вопросы к занимающимся;
- анализ и обсуждение;
- рассказ.

3. Практический:

- повторение упражнений;
- проведение упражнений в игровой форме.

4.5.3. Возрастные особенности развития детей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того,

разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому взрослый должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Кровообращение и дыхание. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 - 1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 - 0,8 до 1,2 - 1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гиподинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом

новорожденного размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Центральная нервная система. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных меж функциональных связей. У ребенка 5 - 6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной - трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым **навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной)** обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Двигательная сфера. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений

на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Опорно-двигательный аппарат. К семи годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В шесть-семь лет отмечается интенсивный рост черепных костей. С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза. На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулирую рос костей, способствуют их укреплению. Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов. К шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее.

Кровообращение и дыхание. Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовых ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. В шесть-семь лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым.

Центральная нервная система. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей. В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в шести-семи летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В шесть-семь лет большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. В старшем дошкольном возрасте заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Двигательная сфера. На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений. В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий и быстрый бег. У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений.

4.6. Календарно –тематическое планирование

4.6.1 Календарно –тематическое планирование в старшей группе

Месяц	Номер занятия	Темы занятия	Кол-во часов		Отметка о проведении (дата)
			Планируемое	Фактическое	
Октябрь	1	Вводное занятие. Основы знаний.	1	1	

		Подвижные игры на ориентировку в пространстве.			
	2, 3	Прикладные упражнения ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса. Профилактические упражнения, направленные на приобретение навыка правильной осанки с платочком на голове. Подвижные игры на внимание.	2	2	
	4, 5	Прикладные упражнения ходьба, бег, прыжки. ОРУ для рук и плечевого пояса. Профилактические упражнения, направленные на укрепление свода стопы. Подвижные игры музыкальные.	2	2	
	6, 7	Прикладные упражнения - ходьба, бег. ОРУ для ног и области таза. ОФП - развитие силы мышц ног. Развитие гибкости - подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника. Подвижные игры на ориентировку в пространстве.	2	2	
Ноябрь	8, 9	Прикладные упражнения перестроения в ходьбе и беге. ОРУ для рук и плечевого пояса. Профилактические - корригирующая гимнастика. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Музыкально-подвижные игры.	2	2	
	10	Прикладные упражнения – бег, прыжки, ползание. ОРУ - упражнения для шеи. ОФП – сила мышц ног. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Упражнения на расслабление – дыхательные. Игровые упражнения на развитие мелкой моторики.	1	1	
	11	Прикладные упражнения – различные виды ходьбы. ОРУ – для стоп. Профилактические упражнения – укрепление свода стопы и укрепление мышц спины. Самомассаж.	1	1	
Декабрь	12	Прикладные упражнения – различные виды ходьбы. ОРУ –	1	1	

		для стоп. Профилактические упражнения – укрепление свода стопы и укрепление мышц спины. Массаж в парах.			
	13	Прикладные упражнения приставной шаг боком, бег. ОРУ – все группы мышц. ОФП - развитие силы мышц ног, рук и пресса. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Игровые упражнения на развитие мелкой моторики под музыку.	1	1	
	14	Прикладные упражнения – ходьба, бег, прыжки. ОРУ – для мышц рук. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Профилактические упражнения - корригирующие. Игровые упражнения на развитие координации.	1	1	
	15	Прикладные упражнения – ходьба, бег, пролезание. ОРУ – для мышц рук и ног. Развитие гибкости задней и внутренней поверхностей бедра. Профилактические упражнения – корригирующие, на укрепление мышц спины. Игровые упражнения на развитие координации и чувства ритма.	1	1	
Январь	16	Основы знаний. Профилактические упражнения – укрепление свода стопы, формирование правильной осанки. Игровые упражнения на развитие скорости реакции.	1	1	
	17	Прикладные упражнения – бег, галоп. ОРУ – для мышц рук. ОФП - мышцы спины. Развитие подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника. Игровые упражнения на развитие внимания.	1	1	
	18	Прикладные упражнения - бег. ОРУ, профилактические упражнения – в движении, включая упражнения для формирования правильной осанки. ОФП - укрепление мышц шеи, развитие силы мышц спины	1	1	

		и брюшного пресса. Игровые упражнения на развитие равновесия и расслабление.			
Февраль	19	Прикладные упражнения – различные виды ходьбы. ОРУ – для стоп. Профилактические упражнения – укрепление свода стопы, укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Игровые упражнения на приобретение навыка правильной осанки. Самомассаж.	1	1	
	20	Прикладные упражнения – бег лазанье. ОРУ под музыкальное сопровождение все группы мышц. ОФП - развитие силы мышц спины брюшного пресса. Развитие гибкости - задней и внутренней поверхностей бедра. Игровые упражнения на развитие мелкой моторики.	1	1	
	21	Прикладные упражнения - ходьба, бег. ОРУ в движении. Профилактические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Упражнения на расслабление – игра на дыхание.	1	1	
Март	22	Прикладные упражнения - ходьба, бег. ОРУ в движении. Профилактические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Развитие гибкости задней поверхности бедра. Упражнения на расслабление – игра на дыхание.	1	1	
	23	Прикладные упражнения – бег, прыжки. ОРУ для мышц шеи, туловища. ОФП - развитие боковых и косых мышц туловища. Развитие гибкости задней и внутренней поверхности бедра, развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление	1	1	

		поясничного отдела позвоночника. Игровые упражнения на умение ориентироваться в пространстве.			
	24	Прикладные упражнения ходьба, бег, прыжки. ОФП развитие силы мышц рук и ног. Профилактические упражнения - формирование правильной осанки. Развитие гибкости задней поверхности бедра и в поясничном отделе позвоночника. Игровые упражнения на внимание.	1	1	
	25	Прикладные упражнения – ходьба, бег, подлезание, прыжки. ОРУ ранее разученные двигательные действия. ОФП - сила мышц ног, мышц рук. Развитие гибкости в поясничном отделе позвоночника, задней и внутренней поверхностей бедра. Игровые упражнения на развитие ловкости.	1	1	
Апрель	26	Прикладные упражнения – ходьба, бег, подлезание, прыжки. ОРУ ранее разученные двигательные действия. ОФП на все группы мышц. Развитие гибкости в поясничном отделе позвоночника, задней и внутренней поверхностей бедра. Игровые упражнения на развитие ловкости. Дыхательные упражнения.	1	1	
	27	Прикладные упражнения - ходьба и бег. ОРУ в движении. ОФП укрепление мышц спины, брюшного пресса. Развитие подвижности в тазобедренном суставе Игровые упражнения на развитие внимания.	1	1	
	28	Прикладные упражнения – различные виды ходьбы. ОРУ – для стоп. Профилактические упражнения – укрепление свода стопы и укрепление мышц спины.	1	1	

		Развитие гибкости все группы мышц. Массаж в парах. Самомассаж.			
Май	29	Прикладные упражнения – бег, прыжки. ОРУ все группы мышц. ОФП - развитие силы мышц ног, развитие боковых и косых мышц туловища Развитие гибкости в поясничном отделе позвоночника, задней и внутренней поверхности бедра, развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление поясничного отдела позвоночника. Игровые упражнения на ориентировку в пространстве.	1	1	
	30	Прикладные упражнения ходьба, бег, прыжки. ОРУ– в парах. ОФП - развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса. Профилактические упражнения - корригирующая гимнастика. Развитие гибкости - все группы мышц. Игровые упражнения, направленные на закрепление, приобретённых умений в прыжках.	1	1	
	31	Прикладные упражнения ранее разученные. ОРУ на все группы мышц. ОФП все группы мышц. Профилактические упражнения – формирование правильной осанки. Развитие гибкости - упражнения на все группы мышц. Игровые упражнения, упражнения на расслабление ранее разученные.	1	1	
	32	Итоговое занятие. Демонстрация умений и навыков, приобретённых в данный учебный год.	1	1	

5. Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии:

− Беседа;
− Игры;
− Ролевые игры (деловые);
− Тренинги (системы упражнений на взаимодействие в группе);
− Системы последовательных заданий;
− Демонстрация;

− Упражнение с объяснением и исправлением ошибок;

− Метод многократного повторения «делай как я».

Современные образовательные технологии:

− Здоровьесберегающие; − Игровые технологии; − Технологии коллективного творчества; − Информационно коммуникативные технологии.

Дидактические материалы:

− Плакаты, иллюстрации;

− Раздаточный и изобразительный материал/

Примерный перечень упражнений:

- развитие основных движений:

- ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, змейкой; ходьба с различными положениями рук, под счѐт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия; бег со сменой темпа и направления; выносом прямых ног вперед, с захлестом, высоко поднимая колени; прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание), на одной, на двух, врозь – вместе, в разножку, из разножки; ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука;

ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

- способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п.); упражнения у стены; упражнения в равновесии; упражнения с предметом на голове; упражнения в ходьбе, ползании

- упражнения, способствующие развитию координационных способностей:

- сочетание различных видов ходьбы, с сохранением правильной осанки; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке, то же с заданиями; общеразвивающие упражнения с предметами; подвижные игры: «Точный расчѐт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное».

- упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков:

- **с**очетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками; комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности; упражнения для укрепления мышц и связок стопы.

- упражнения, способствующие профилактике плоскостопия:

- взбираемся на палку: сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

- самомассаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.;

- разминка балерины: сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах;

- **л**овим мяч ногами: сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч, руки упираются в пол;

- катайте мяч: сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке;

- игра в «ловим рыбу»: пластмассовые крыжачки перекладываем, зацепив пальцами ног из обруча и обратно;

- перекаты с пятки на пальцы: встать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой, подняться на пальцы и опуститься на пятки;

- играем в мяч ногами: дети садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол, берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу, прогулка с шариками: пальцами ног удерживать по шарику, затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед;

- ходим с мячом: взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями, ходить на внешней стороне ступни, прыгаем с мячом, зажав мяч между ступнями ног,

- массаж и самомассаж:

- игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи); массаж шеи и лица; массаж ушных раковин; массаж кистей рук; пальчиковая гимнастика.

- игры и упражнения для релаксации.

- упражнения на чередование напряжения и расслабления "Лодочка": ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе;

«Посмотри на носочки»: и.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам, голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки»: вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину, затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями;

«Снеговик»: и.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег (ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон), потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу, сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги;

«Цветочек»: сесть на корточки, голову и руки опустить, поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали»: ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки»: дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки»: ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка».: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«Холодно – жарко»: по команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. Упражнения на расслабление и релаксацию

«Тряпичная кукла»: выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница»: руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса»: руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели»: руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля»: стоя на одной ноге, ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник»: из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики».: мхи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

7. Список литературы

Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: Изд-во МГУ, 1976.

Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М.,1974.

Асташин,М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности школьников: учебно-методическое пособие.-2-е изд./М.П. Асташин.-Омск, 2003.-64 с.

12. Аветисов,Э.С. Занятия физической культурой при близорукости/Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо.- М.,2000-186с.

13. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка/ К.Динейка. - Мн., 1982-143с.

14. Лобанова,И.Ф. Современные методики оздоровительного дыхания /И.Ф. Лобанова.- СПб.,2005.-128с.

15. Самоукина,Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы/Н.В. Самоукина.- Ярославль,2002.-208с.

16. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.

17. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.

18. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.