

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 350 Дзержинского района Волгограда»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.заведующего МОУ детского сада № 350  
Н.М.Уварова  
Приказ № 88 от 31.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### КРУЖКА

#### «Здоровячок»

дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности для детей 6-8 лет

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации: 8 месяцев

**Автор-составитель:**  
инструктор по ФИЗО  
Бальбук А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

### **1 Целевой раздел Программы:**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4 Характеристики особенностей развития детей от 6 до 8 лет
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

### **2 Содержательный раздел Программы:**

- 2.1 Основные направления программы
- 2.2 Формы и средства реализации Программы
- 2.3 Принципы взаимодействия с детьми
- 2.4 Календарно-тематическое планирование
- 2.5 Перспективное планирование
- 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

### **3 Организационный раздел Программы:**

- 3.1 Место реализации программы в режиме дня
- 3.2 Содержание предметно-пространственной развивающей среды
- 3.3 Методическое обеспечение программы

### **4 Приложение.**

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей

Описание игр используемых на занятиях

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми 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, является наиболее значимым фактором создания данной программы. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана Программа оздоровительного кружка «Здоровячок». Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Дополнительная программа физкультурно-оздоровительного кружка по профилактике плоскостопия и нарушения осанки разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования МОУ детский сад № 350. Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Здоровье» В.Г. Алямовская.
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)» Пензулаевой Л.И
- «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова.

Занятия в кружке «Здоровячок» проводятся в группе детей 6-8 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится тестирование детей.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут.

Количество воспитанников в группе – 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Основным содержанием программы являются общеразвивающие и

специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Структура занятий.**

#### ***Вводная часть:***

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

#### ***Основная часть:***

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### ***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

## **1.2. Цели и задачи программы:**

### ***Цели:***

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### ***Задачи программы.***

#### ***Оздоровительные:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

#### ***Образовательные:***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

## **1.3 Принципы и подходы к формированию программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия* детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.4 Особенности развития детей от 6 до 8 лет**

6-8 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дружеские взаимоотношения).

Дети 6-8 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств

(схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений).

*В результате освоения программы дошкольник:*

Будет знать: правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка.

Будет уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

#### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы:**

1. Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
3. Создана система оздоровительной работы с детьми.
4. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Снижен уровень заболеваемости.
6. Оптимизирована работа с родителями.

#### **2. Содержательный раздел программы**

## **2.1 Основные направления программы:**

Программа «Здоровячок» 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
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

### **II. Профилактика и коррекция плоскостопия**

Теоретический материал:

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

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических 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
- упражнения в ползании
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки

- Корректирующая гимнастика

- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)

- Занимательные разминки

- Различные виды массажа

- Пальчиковая гимнастика

- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой

- Ходьба по массажным дорожкам

- Различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

**Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

**Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:**

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Наклонная доска;
4. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Набивные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Массажные диски;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Дуги;
15. Мячики-ежики;
16. Массажные дорожки и коврики;
17. Гимнастические маты;
18. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

### 2.3 Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### 2.4 Календарно-тематический план

№	Тема	Всего часов
	Сентябрь	
1.	Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины.	2 часа
2.	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.	2 часа
	Октябрь	
3.	Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом.	2 часа
4.	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	2 часа
	Ноябрь	
5.	Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках	2 часа
6.	Упражнения возле стены	1 часа

7.	Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз. Самомассаж стоп и голени.	1 часа
	Декабрь	
8.	Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.	2 часа
9.	Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
	Январь	
10.	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.	2 часа
11.	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	2 часа
	Февраль	
12.	Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	2 часа
13.	Упражнения с нетрадиционным оборудованием	2 часа
	Март	
14.	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
15.	Игры, упражнения со скакалкой.	2 часа
	Апрель	
16.	Игры, эстафеты с мелкими предметами.	2 часа
17.	Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей.	2 часа
	Май	
18.	Упражнения на турнике.	2 часа
19.	Занятия по интересам.	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>36 часов</b>

### 2.5 Перспективный план работы кружка «Здоровячок»

Месяц	Вид ОД	Задачи	Содержание
Сентябрь	Контрольно-проверочное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.	Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Знакомство с упражнениями: «Художник», «Каток», «Разбойник». Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери камешки», «Поймай мячик». Релаксация.
Октябрь	Познавательное Тренировочное	Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений с мячом	«Ознакомление с различными отклонениями в осанке» Обучить ходьбе «ёлочкой», приседу на внешней стороне стопы. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательное упражнение «Насос». Подвижные игры: «Шаг-великан», «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Сложи фигуру», «Собери скорее». Релаксация.
Ноябрь	Тренировочное Игровое	Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке,	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку.



		сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу стоп и голени.	Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня». Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Стой-беги!». Релаксация.
Декабрь	Тренировочное Игровое	Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.	Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперед. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. Игровое упражнение: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «катание» на мяче и на бревнышке – модуле. Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Нарисуй ногами», «Рисуем подарок другу». Релаксация.
Январь	Тренировочное Игровое	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	1.Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп». Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз. Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер», «Филины и вороны» Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки». Релаксация.
Февраль	Тренировочное	Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.	Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками. Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах. Игровое упражнение «Сварим суп из макарон», Эстафета с палочкой».

			П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами». Дыхательная гимнастика. Релаксация.
Март	Тренировочное	Разучить упражнения с нестандартным оборудованием. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки	Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж. П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».
Апрель	Тренировочное	Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; укрепляя мышцы спины и брюшного пресса	ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле». Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?» Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый – тонкий», «Воздушный велосипед», «Воздушная лестница».
Май	Игровое Контрольно - проверочное	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья. Дыхательная гимнастика. Тесты уровня подготовки воспитанников Определение результатов работы.

## 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

### Цели диагностики:

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

### Метод диагностики:

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование.

### Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, обращать внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

*тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

*тест для мышц живота:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

*тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах- 0 от скамейки)

**Уровни освоения:**

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика физического развития детей (приложение)
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

**Список используемой литературы**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

