Управление образования и молодежной политики
администрации муниципального округа город Бор, г.Бор Нижегородской области
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №23 «Родничок»
(МАДОУ детский сад №23 «Родничок»)

Принято
На заседании
педагогического совета
от 31.08.2026г. протокол №1

Утверждено
Приказом заведующего
МАДОУ детского сада
№23 «Родничок»
от 02.09.2026г. №162-о

Лебедева Татьяна Павловна
Подписано: Лебедева Татьяна Павловна
DN: cn=Лебедева Татьяна Павловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 "РОДНИЧОК", email=rodnichok23@yandex.ru
Дата: 2026.09.02 14:45:42 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок»

Срок реализации: 8 месяцев

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Бузивская О.В.

м. о. город Бор, г.Бор
2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	4
1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	4
1.4. Категория обучающихся	4
1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы	5
1.6. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы	5
1.7. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
1.8. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	6
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	8
4. Рабочая программа учебных модулей	9
4.1Рабочая программа учебного модуля «Крепкие ножки».	
4.2.Рабочая программа учебного модуля «Опора и движение».	
5. Воспитательный компонент	14
6. Оценочные материалы	16
7. Организационно-педагогические и материально-технические условия	18
8. Методические материалы	19

1. Пояснительная записка

1.1.Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок», физкультурно-спортивной направленности, стартового (ознакомительного) уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление от 2 июня 2026 года №19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим, особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

1.2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность: Все чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти нарушения взаимосвязаны. Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематичного воздействия на определённые группы мышц. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-30 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений; на

укрепление мышечно-связочного аппарата стопы.

Новизной и педагогической особенностью программы является то, что она разработана для совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и здоровья детей дошкольного возраста. На занятиях используется индивидуальный подход, вариативность процесса обучения, включение в процесс обучения не только рациональной, но и эмоциональной сферы. Для детей 5–7 лет формирование правильной стопы — это не столько «лечение», сколько **создание правильного двигательного стереотипа** и укрепление мышц. В этом возрасте свод стопы еще активно формируется, и задача педагогов и родителей — помочь ему. Формирование правильной осанки у детей 5–7 лет опирается на цикл **«ощущение — подражание — повторение»**.

1.3.Цель программы: Формирование и укрепление сводов стопы, навыка правильной осанки, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи

Образовательные задачи:

- укреплять мышечно – связочный аппарат туловища, рук и ног;
- формировать навык правильной осанки;
- обучать правильной постановке стопы при ходьбе и беге
- увеличивать силовую выносливость мышц, повышение эмоционального тонуса.
- совершенствовать координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, ловкость);
- развивать дружеские взаимоотношения через игру.

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям, дисциплинированнность;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей (низкая самооценка, страх, агрессивность);
- воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни.

1.4. Категория обучающихся

Категория обучающихся: Дети в возрасте от 5 до7 лет

Старший дошкольный возраст. Мышление переходит от наглядно-образного к словесно-логическому, растёт произвольность внимания и памяти, появляется волевая регуляция. Дети любознательны, самостоятельны, активны в общении. Развиваются крупная и мелкая моторика, координация, ловкость, выносливость, ориентировка в пространстве. Занятия сохраняют игровую форму, включают соревновательные и командные элементы.

Физическая культура укрепляет здоровье, развивает основные движения (бег, прыжки, метание, лазание, равновесие), координацию, гибкость, быстроту, силу, формирует осанку, повышает выносливость и работоспособность. Она также воспитывает волю, дисциплину, уверенность, умение работать в коллективе и интерес к здоровому образу жизни. Двигательная активность интегрируется с познанием и творчеством: подвижные игры, эстафеты, упражнения на моторику.

1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной Программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана для совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и здоровья детей дошкольного возраста Для детей 5–7 лет работа при плоскостопии должна быть **осторожной, игровой и строго дозированной**. В этом возрасте свод стопы только формируется, поэтому главная цель — не «накачать» мышцы, а **создать правильный двигательный стереотип** и укрепить мышечно-связочный аппарат.

1.6.Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

- Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
- Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
- Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.
- Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

1.7.Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Срок реализации программы**:** рассчитан на 8 месяцев.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 32 учебных часа.

Режим занятий**:** 1 раз в неделю, 1 учебный час, до 30 мин.

Форма обучения**:** очная

1.8. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

- Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок.
-Укрепляются мышцы свода стопы;
- Повышаются функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма;
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья детей.

Модуль 1 «Крепкие ножки**»**
- знают для чего нужно заботиться о здоровье своих ног, знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, умеют выполнять самомассаж массажёрами и массажными мячами.
Модуль 2 «Опора и движение»
- знают, что значит правильная осанка, имеют осознанное представление о своем организме, ЗОЖ, ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку, повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств), активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья детей.

2. Учебный план

№	Название модуля	Количество занятий	Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
1	Модуль 1 полугодия «Крепкие ножки»	13	1полугодие, мониторинг физических качеств, декабрь
2	Модуль 2 полугодия «Опора и движение»	19	2 полугодие, итоговая аттестация, май
	Количество занятий в учебном году	32	

2.1. Учебно-тематический план (32 часа)

		Количество часов		
	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	0,5	0,5	1
2	«Наши ножки идут по дорожке»	0,25	0,75	1
3	«Гибкий носок»		1	1
4	«Веселый мяч»	0,25	0,75	1
5,6	«Балерина»		2	2
7,8	«Обезьянки»		2	2
9	«Большой мяч».	0,25	0,75	1
10	«По следам»	0,25	0,75	1
11	«Если бы ноги стали руками»		1	1
12	«Страус»	0,25	0,75	1
13	Промежуточная аттестация, тематическое занятие		1	1
		1,75	11,25	13
1-2	«Стройная спинка»	0,25	1,75	2
3	«Зимние забавы»	0,25	0,75	1
4	«Льдинки, ветер и мороз»		1	1
5	«Веселые туристы»		1	1
6.	«Морское царство»		1	1
7.	«Палочка-выручалочка»		1	1
8.	«Полоса препятствий»	0,25	0,75	1
9-16	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками	0,25	7,75	8
17.	«Полоса препятствий»		1	1
18	«Поход в страну здоровья», итоговая аттестация		1	1
19	«Поход в страну здоровья», открытое занятие		1	1
		1	18	19
	всего	2,75	29,25	32

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	32
5	Недель в 1 полугодии	13
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1 октября
8	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Сроки промежуточной аттестации	По завершении каждого модуля, тематическое занятие

4.Рабочая программа учебных модулей

4.1.Учебный модуль 1 «Крепкие ножки»

(Профилактика плоскостопия средствами физической культуры.)

	Тема	Теория	Практика	
1.	Вводное	Презентация: «Я свой домик берегу, долго жить я в нем смогу» (Профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия)	Практическая деятельность	1
2	«Наши ножки идут по дорожке»	Знакомство с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног – сидя на полу, с предметами, без предметов	Специальные упражнения: на полу с согнутыми ногами, с вытянутыми ногами, с предметами, без предметов.	1
3	«Гибкий носок»		Специальные упражнения из разных исходных положений с гимнастическими палками, «Пройди – не ошибись»	1
4	«Веселый мяч»	Обучение массажу ног, обучение массажу стопы массажными мячами. Техника безопасности при работе на тренажерах.	Упражнения: массаж стоп и специальные упражнения с массажным мячом, мелкими предметами. Тренажеры: велосипед, батут, бегущая по волнам.	1
5,6	«Балерина»		Упражнения у гимнастической стенки, сидя на скамейке (стульчике), упражнения: «Балерина танцует», «Веселые прыжки», «Носильщик», «Шалаш».	1
7,8	«Обезьянки»		Виды ходьбы: «лисички», «кабанчики», «Мишки», «Обезьянки». Виды упражнений: «Обезьянки берут орешки», «Обезьянки читают газету», Обезьянки-художники», «Обезьянки- музыканты». Тренажёры: велосипед, батут, бегущая по волнам.	1
9	«Большой мяч».	Знакомство с фитбольным мячом. Правила работы с фитбольным мячом.	Разные виды ходьбы. Специальные упражнения на фитбольных мячах.	1
10	«По следам»	Знакомство с массажными дорожками, балансирами. Техника	Специальные упражнения в ходьбе по массажным дорожкам. Специальные упражнения на балансирах	1

		безопасности на балансирах		
11	«Если бы ноги стали руками»		Игры: «Если бы ноги стали руками», «Резвый мешочек», «Зайцы в огороде», «Великаны и гномы», «Подумай, отгадай».	1
12	«Страус»	Техника безопасности работы на тренажерах.	Специальные упражнения стоя у опоры и без опоры. Специальные упражнения на тренажёрах: велосипед, батут, бегущая по волнам.	1
13	Промежуточная аттестация, мониторинг физических качеств		«Путешествие по станциям здоровья»	1
4.2. Учебный модуль 2: «Опора и движение» (Профилактика нарушения осанки. Укрепление опорно-двигательного аппарата)				
1	«Стройная спинка»	Беседа: «Что значит правильная осанка!»	Проверка осанки у стены. Комплекс упражнений мышц плечевого пояса, мышц ног, мышц туловища	1
2	«Стройная спинка»		Проверка осанки у опоры. Упражнения: «Толстый», «Тонкий»; на четвереньках: «Кошка лезет на заборчик»; На коленях: «покачивание назад-вперед; на спине: «Кошка спит», «Бревно».	1
3	«Зимние забавы»	Беседа о зимних забавах	Проверка осанки у опоры. Игровые упражнения: «Катаемся на лыжах», «На коньках»; сидя: «Ходячий стол», «Присядка», «Сядьте вдвоем»; на спине: «Катать ком», «Березка», «Ванька-встанька».	1
4	«Льдинки, ветер и мороз»		Проверка осанки у опоры. Упражнения стоя: «Ходьба с «шапкой» на голове», «Ветряная мельница», « Достаем сосульки»; сидя: «Плывем на льдине», «Обнять себя», «Достать до уха»; лежа: «Рыбка ныряет», «Острая сосулька», «Сосулька раскололась».	1
5	«Веселые туристы»		Упражнения стоя: «Дровосек», «Лошадка», сидя: «Лягушка плавает», «Улитка ползет»; Лежа на животе: «Воробей на спине», «Червяк», «Змея».	1
6.	«Морское царство»		Проверка осанки у стены. На коленях: Поднимать чашу с водой», «На плоту», «Подтягивание каната»; лежа: «Рыбка», «Рыбка ныряет»; лежа	1

			на спине: «Поплавок», «Обезьянка на корабле». Тренажеры: велосипед, батут, бегущая по волнам, гребля, батерфляй, наездник.	
7.	«Палочка-выручалочка»		Проверка осанки у стены. Упражнения с гимнастической палкой: «На турнике», «Косарь», «Самолет», «Тяжелоатлет»; наклоны; на спине.	1
8.	«Полоса препятствий»	Беседа – рассказ «Полоса препятствий»	Проверка осанки у стены. Полоса препятствий: ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; прыжки, используя координационную лестницу; подлезание в дугу, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Тренажеры: велосипед, батут, бегущая по волнам, гребля, батерфляй, наездник.	1
9	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическим и палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №1 Игра-упражнение «Малютка»	1
10.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическим и палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №2 Игра-упражнение «Жучок на спине»	1
11.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическим		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №3 Игра-упражнение «Кто там?»	1

	и палками			
12.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №4 Тренажеры: велосипед, батут, бегущая по волнам, гребля, батерфляй, наездник.	1
13.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №5 Игра-упражнение «Не расплескай воду».	1
14.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №6	1
15.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №7 Игры: «Зайцы в огороде», «Великаны и гномы», «Подумай, отгадай».	1
16.	Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с		«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников/авт-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель. – Комплекс №8 Тренажеры: велосипед, батут, бегущая по волнам, гребля, батерфляй, наездник.	1

	гимнастическим и палками			
17.	«Полоса препятствий»		Проверка осанки у стены. Игровые упражнения: «потягивание», «поднимание обруча», «прогибание спины», опускание обруча за спину», «наклоны в сторону», «повороты в стороны», «влезание в обруч», качалка». Игры: «Если бы ноги стали руками», «Резвый мешочек».	1
18	«Поход в страну здоровья», итоговая аттестация		Игровые упражнения	1
19	«Поход в страну здоровья», открытое занятие		Игровые упражнения с предметами, без предметов	1

5.Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.
Цель: воспитательной работы - развитие личности ребенка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.
Задачи: просвещение в сфере достижений отечественного спорта, воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России, Нижегородского края через физкультурно-оздоровительные занятия.

Целевые ориентиры (ожидаемые результаты) воспитания детей по программе физкультурно-оздоровительной направленности:
- развитие интереса детей к физкультуре, зимним и летним видам спорта:
- воспитание чувства гордости за отечественные спортивные достижения;
- воспитание у детей взаимопонимания, доброжелательности и взаимовыручки на занятиях;
- воспитание у детей целеустремлённости, терпения и трудолюбия;
В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания***:* метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.
Работа осуществляется в следующих **формах***:* − участие в практической деятельности, игровые упражнения, подвижные игры.
Работа с родителями или законными представителями осуществляется **в форме:** открытых занятий для родителей; консультаций в групповом чате; анкетирования, опросов, собеседований. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях.
Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью: педагогического наблюдения, анализ продуктов детской деятельности; отзывов, опросов родителей, анкетирования родителей, бесед с детьми. Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МАДОУ детский сад №23 «Родничок» в рамках учебных занятий, во время воспитательных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы

	РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Физическое развитие	День здоровья, спортивные праздники		Практические результаты
	Работа с одаренными детьми	Участие в конкурсах, фестивале	В течение года	Грамоты

	Воспитание семейных ценностей	Открытые занятия		Выполнение упражнений в домашней обстановке

6. Оценочный материал

Силовая вынослив ость мышц.	Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает и. п.- лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).	Шея 60 сек.
	Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает и. п.- лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45^{o}и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.	Живот 55сек
	Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает и. п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости	Спина-60 сек.
Проверк а координ ации справа; слева.	Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает и. п. основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики 40 – 60 Девочки: 50– 60сек
Проверк а силы ног	Цель: Оценить силу мышц ног. Выполнить прыжок с места (3 попытки)	Мальчики 85см Девочки- 77см
Проверк а силы рук	Цель: Оценить силу мышц рук. Бросок набивного мяча из-за головы, двумя руками, вдаль, ноги врозь.(2 попытки)	С - 300 см Н/С - 260 см Т Р - 175 и меньше см
Функци ональна я проба Проба Штанге	Ребенок принимает и. п.- сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60сек

Фамилия, имя ребёнка: _____

Критерии	Октябрь	Декабрь	Примечания	Май	Примечания
Силовая выносливость мышц.					
Проверка координации справа; - слева.					
Проверка силы ног					
Проверка силы рук					
Функциональная проба Проба Штанге					

Система и критерии оценки результатов промежуточной аттестации

Уровни развития	**Критерии**

С - Сформировано	Выполняет задание самостоятельно, выполняя все нормативы
Н/С - Стадия формирования	Выполняет по нормативам не меньше 2 видов показателей
ТР-точка роста	Не выполняет по нормативам ни один показатель оценивания

7.Организационно-педагогические материально-технические условия

Занятия кружка «Здоровячок» проходят в физкультурном зале. Созданная развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале включает зоны для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий: гимнастические скамейки; обручи; гимнастическая стенка; наклонная доска; мячи; канат, гимнастические палки; плоские кольца; утяжеленные мячи; скакалки; мешочки с песком; гантели; фитболы; кегли; большие и малые кубы; дуги; гимнастическое бревно; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; массажёры, балансиры, гимнастические маты; зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах. Нестандартное оборудование: ящик с камешками, платочки, карандаши, дорожка из пробок и др.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

В процессе реализации программы используются:

Специфические методы:

1.Методы быстрого регламентированного упражнения

2.Методыобучениядвигательнымдействиям

3.Игровой метод

4.Соревновательный метод

Общепедагогические методы:

1.Словесные методы

2.Методы наглядного воздействия

Формы подведения итогов: тематическое занятие, игровое путешествие.

8.Методические материалы

Основные принципы методики для дошкольников.
Игровая форма: Все упражнения должны быть в виде сказки или соревнования.
Босиком: Заниматься нужно на коврике или массажном коврике. Обувь должна быть с жестким задником и небольшим каблуком (для повседневной носки).
Разгрузка: Исключить прыжки на жестком покрытии (асфальт, бетон) на время коррекции.
Регулярность: 2–3 раза в день по 10–15 минут (лучше перед сном, когда мышцы расслаблены).
Симметрия: Упражнения выполняются обеими ногами поочередно.

Картотека «Крепкие ножки» (упражнения на формирование свода стопы).
«Разминка» - Самомассаж
«Гусеница»: Сидя на стуле, стопы на полу. Ребенок поджимает пальцы и продвигает стопу вперед, затем назад (как гусеница).
«Погладим ножки»: Поглаживание стопы от пятки к пальцам, растирание пальцами.
«Покатаем палочку»: Катание деревянной или массажной палочки (валика) всей стопой.
«Укрепление свода» - С предметами
«Собери игрушки»: Захват пальцами ног мелких предметов (карандаши, пуговицы, камешки) и перенос их в коробку.
«Платочек»: Захват пальцами ног носового платка, попытка поднять его и удержать.
«Губка»: Захват поролоновой губки, сжатие ее пальцами ног, перенос на другой стул.
«Ходьба» - Формирование походки.
«Мишка»: Ходьба на внешней стороне стопы (косолапо).
«Обезьянка»: Ходьба на внутренней стороне стопы (редко, по 10 сек).
«Пингвин»: Ходьба на пятках (носок вверх).
«Балерина»: Ходьба на носках (короткими шагами).
«Ковбой»: Ходьба по ребристой доске или массажному коврику.
«Игровой стретчинг» - Растяжка.
«Складочка»: Сидя на полу, ноги вытянуты. Наклон к носкам, пытаясь достать пальцами рук (растягиваем подошвенную фасцию).
«Велосипед»: Лежа на спине, вращение стопами и ногами («крутим педали»).

Игровые упражнения на развитие мелкой моторики стоп
(Рекомендуется включать в физкультминутки)

«Кто быстрее?»: Собрать пальцами одной ноги веревочку, разбросанную на полу.
«Художник»: Взять карандаш пальцами ноги и нарисовать линию на листе бумаги.
«Барабанщик»: Сидя, стучать пятками по полу, не отрывая носки.
«Гармошка»: Стоя, пятки вместе, носки врозь. Сгибая пальцы, двигаться вперед.

Методические рекомендации для педагогов и родителей
Что делать:
Используйте ортопедические стельки в обуви (по назначению врача).
Носите правильную обувь: жесткий задник, гибкая подошва (чтобы стопа работала), каблук 0.5–1 см.
Позволяйте ребенку ходить босиком по траве, песку, гальке (летом).
Включайте в зарядку ходьбу на носках и на пятках.
Чего избегать:
Длительное пребывание в мягких тапочках (они не держат стопу).
Прыжки на батуте или твердом покрытии при выраженном плоскостопии (нагрузка на свод).
Ношение обуви «на вырост» (стопа болтается, мышцы не работают).
Сидение на корточках в течение долгого времени.

Основные игры и упражнения - правильная осанка

1. Упражнения у стены (формирование ощущения позы)
«Как стена»: под музыку дети свободно двигаются, по сигналу бегут к стене и прижимаются к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками, сохраняя правильную позу. Взрослый проверяет каждого; тех, кто не прижался, оставляют для повторного выполнения с помощью взрослого, остальные продолжают игру.
«Ёлочка»: в игре-догонялке способ спастись — встать вплотную к стене, одновременно касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, плечами и затылком, руки в стороны, ладони вперёд. Ребёнок с неправильной позой или не успевший к стене может быть «пойман».
2. Упражнения на равновесие с нагрузкой (укрепление мышц спины)
«Ходьба в шапочке»: на голове мешочек с песком (небольшая нагрузка), нужно идти по прямой, по извилистой дорожке или через препятствия, не роняя его и сохраняя позу. С 5–6 лет можно начинать с простой прямой, с 6–7 лет — добавить «танец» или ходьбу по извилистой линии.
«Волк во рву»: дети с мешочком (или пластмассовым кубиком) на голове проходят через «ров» или «лес»; кого «волк» коснётся — выбывает, но «волк» может ловить только тех, у кого «груз» упал с головы.

3. Упражнения для мышц (стабилизация позвоночника)
«Послушный мяч»: лёжа на спине, ноги зажимают мяч диаметром 25–30 см, руки в замке над головой; перекатиться на бок в положение лёжа на животе и обратно на спину, не роняя мяч. Важно: при перекате плечи максимально прижаты к полу, движения медленные, с ощущением мышечного напряжения.
«Лодочки»: сидя на полу, руки вытянуты в стороны («вёсла»), согнув колени, продвигаться вперёд, имитируя греблю на лодках.
«Гонки верблюдов»: наклониться, взяться руками за голени, колени стараться выпрямить, спину выгнуть, передвигаться в таком положении. Кто согнул колени или отпустил руки — выбывает.
4. Упражнения на удержание статической позы
«Мой островок»: в игре-догонялке убегающий встаёт на «островок безопасности» и принимает правильную позу (например, стойку у стены или стойку на одной ноге) — это означает, что он в безопасности.
«Листочки и вороны»: дети закрывают глаза, руки в стороны, удерживают исходную позу «прямая спина, лопатки слегка сведены» — «листочки спят в гнезде». На команду «Ночь!» открывают глаза и «летают» по площадке (руки плавно двигаются, спина прямая), на команду «Листочки домой!» возвращаются на место, закрывают глаза и держат позу. У кого поза неправильная — «превращается в ворону».
5. Игровое расслабление и растяжка
«Замри, замри, фигура»: когда музыка останавливается, дети сразу замирают, принимают выбранную позу и удерживают её. Взрослый оценивает, у кого поза «самая полезная и интересная».

Ключевые моменты взаимодействия с семьёй

Родителям необходимо:

- выбирать **матрас средней жёсткости**, слишком мягкий может привести к искривлению позвоночника
- следить, чтобы высота стола и стула соответствовала росту ребёнка — **спина естественно прямая, ноги стоят ровно**
- не носить обувь на высоком каблуке; обувь должна быть по размеру, с эластичной подошвой
- не носить слишком тяжёлый и большой рюкзак
- ежедневно **не менее 300 мл молока**, **15–20 минут пребывания на солнце** (избегая сильного света), обеспечивать поступление кальция
- ежедневная суммарная физическая активность **не менее 180 минут**, из них на улице не менее 120 минут

- при обнаружении **сутулости, асимметрии плеч, О-образных или Х-образных ног** как можно раньше обратиться к ортопеду или в детскую поликлинику.

Список литературы
Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024 №159-ФЗ) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.4283-26.
5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (ред. от 21.04.2023 №302).
7. Распоряжение Министерства просвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»
8. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 12.09.2022 № 1057-р "О мерах по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области"
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Нижегородского института развития образования. https://niro.nnov.ru/?id=32445
10.Устав МАДОУ детского сада №23 «Родничок».

Список литературы для педагога:

1.Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» под редакцией Р.А. Еременой - Волгоград: Учитель, 2014.
2.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет». - М.: «Скрипторий 2003», 2009.

3.Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажёрах в детском саду». – М.: «Скрипторий 2003», 2009.
4. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
5.Подольская Е.И. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет». - Волгоград: Учитель, 2011.