Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 70 комбинированного вида»-«Детский сад № 38»

Юридический адрес:623104, Свердловская область, г. Первоуральск, проспект Ильича, 22б

Тел.: 8(3439)66-63-82, E-mail: [mkdou70@yandex.ru](mailto:mkdou70@yandex.ru)Сайт: 70prv.tvoysadik.ru

Фактический адрес:623104, Свердловская область, г. Первоуральск, улица Комсомольская, 25а

Тел.: 8(3439)64-56-94, E-mail: prv-dou38@yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято и утверждено:  на заседании Педагогического совета филиала МАДОУ «Детский сад № 70»-«Детский сад № 38»  протокол № \_1\_  «\_31\_» \_августа\_\_ 2022 г. | Согласовано:  на заседании Совета родителей филиала МАДОУ «Детский сад № 70»-«Детский сад № 38»  протокол № \_1\_\_  «\_31\_» \_августа\_\_ 2022 г. | Утверждено:  приказом директора МАДОУ «Детский сад№ 70»  № 01-161/2от «31» августа 2022 г. |

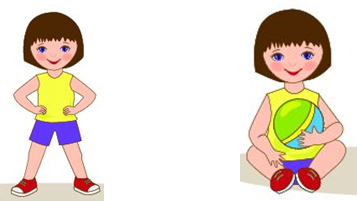
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА –**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**

Срок реализации программы – 3 год



г. Первоуральск, 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник». – г. Первоуральск. – 2022г.

Составитель: Орлова Ж.В., старший воспитатель

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» разработана с целью приобщения детей к физической культуре дошкольника посредством занятий по корригирующей гимнастике.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**  1.1. Пояснительная записка  1.1.1. Цели и задачи реализации программы  1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы  1.1.3.Значимые характеристики для разработки программы.  1.2. Планируемые результаты освоения программы  **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы  2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик  2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы  2.4.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников  **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙРАЗДЕЛ**  3.1. Описание материально-технического обеспечения программы  3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания  3.3 Кадровые условия  3.4 Распорядок дня  3.4.1 Учебный план на 2022-2023 учебный год  3.4.2 Расписание занятий на 2022-2023 учебный год  3.4.3 Календарный учебный график  3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 4  4  5  6  8  11  14  14  32  33  36  38  38  38  38  39  39  40  40  42 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровый дошкольник» (далее Программа) является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, способностей, интересов и потребностей воспитанников.

**Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.**

**Здоровье** – великая ценность. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым, умным – это цель всех родителей и одна из главных задач медиков и педагогов.

**Оздоровление подрастающего поколения** – одна из приоритетных задач современного образования.

**Коррекция дефектов осанки** - не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов.

Педиатры отмечают, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают **нарушения осанки и свода стопы**.

В дошкольном возрасте нарушения осанки, деформации стопы, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата.

**Осанка** – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Под **плоскостопием** понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы.

**Формирование осанки и свода стопы** – это процесс продолжительный, требующий систематических занятий.

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Чтобы **оздоровительные упражнения** были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно.

Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на четвереньках, на коленях) **способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.**

При выборе упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ребенка. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения ребенком простых упражнений можно переходить к более сложным.

Для **формирования правильной осанки** рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. **Мышечные ощущения при правильном положении тела,** ребенок должен почувствовать и **запомнить.**

**Отличительные особенности программы**

**Развитие мышечной выносливости** решается подбором упражнений для мышц, обеспечивающих длительное удержание тела в вертикальных положениях. Улучшение **статической выносливости** достигается путем систематических упражнений с увеличением времени периода сокращения мышц. Конечной целью тренировки силы и выносливости мышц туловища является создание так называемого **«мышечного корсета»,** способного удерживать тело в покое и в движении и являющегося непременным условием **для закрепления правильной осанки**. Само по себе положение лежа способствует выпрямлению позвоночника, а упражнения в этих положениях еще больше усиливают эффект от применяемых движений.

Статические упражнения должны сочетаться с **динамическими.** Разнообразные сочетания статических и динамических напряжений – лучшее средство **выработки мышечной выносливости.**

Корригирующая гимнастика – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использование разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений. Чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

* + 1. Цели и задачи реализации программы

**О**бщ**ая цель программы** – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, с учетом возрастных и физических особенностей для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Осуществлять профилактику и своевременную коррекцию предпатологического и патологического состояния;
2. Оказывать общеукрепляющее воздействие и повышать неспецифическую сопротивляемость организма ребенка;
3. Формировать и закреплятьнавыки правильной осанки;
4. Укреплять мышцу или группу мышц, в зависимости от оздоровительного курса: икроножную, большеберцовую и мышцы, формирующие свод стопы; трапециевидную, широчайшую, брюшной пресс.
5. Увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы;
6. Укреплять мышечный корсет.

Образовательные:

1. Расширять и обогащать двигательный опыт детей;
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

Развивающие:

1. Реализовать естественную потребность детей в двигательной активности, учитывая гиподинамию, обусловленную неблагоприятными условиями северной климатической зоны;
2. Развивать физические качества интеллектуальные способности (мышление, творческоевоображение, внимание,восприятие, ориентировку в пространстве).

Воспитательные:

1. Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью, потребность в ежедневных физических упражнениях;
2. Воспитывать сплоченность в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу.

**Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения.**

**Корригирующая гимнастика** способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

**Формирование осанки**

Несомненно, что гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решен только соответствующим **укреплением мускулатуры**. Не меньшее значение имеет еще и **воспитание у детей мышечно-суставных ощущений** положения тела и отдельных его частей. Следовательно, в процессе формирования правильной осанки задача состоит в освоении умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, **степень напряжения и расслабления мышц** в покое и в движении.

**Разгрузка позвоночника** заключается в освобождении от тяжести туловища, рук и головы, вес которых при вертикальном положении сдавливает межпозвоночные диски. Разгрузка позвоночника от веса собственного тела достигается переводом детей в горизонтальное положение: лежа на животе, спине, на боку, стоя на четвереньках. В этих положениях связочно-мышечная система позвоночного столба находится в состоянии относительного расслабления, и таким образом достигается разгрузка позвоночника.

* + 1. Принципы и подходы к формированию программы

В данной Программе используются следующие принципы:

*-наглядности*, показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;

*-индивидуализации* в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;

*-систематичности*, регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения;

*-доступности*, обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;

*-сознательности*, понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях;

*-длительности* применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

*-разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять 20 – 30% упражнений;

*-соблюдения цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;

*-всестороннего воздействия* на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

*-учета возрастных особенностей.*

*Методологические подходы к формированию программы:*

-*возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально – психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей;

-*индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как ком­плекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем раз­вития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ре­бенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физиче­ского воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический про­цесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере вли­яющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отноше­нию к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприя­тия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспи­тания;

-*личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ре­бенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей.

-*личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

-*деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность.

* + 1. Значимые характеристики для разработки программы.

Структура корригирующей гимнастики строится с учетом заинтересованности детей и целенаправленной двигательной деятельности. Для этого используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, разным темпом, чередованием развлекающих движений, с движениями, требующими физического и умственного напряжения. Все это позволяет сохранить интерес у детей к двигательной деятельности на протяжении всего занятия. Для достижения оптимальных результатов проведения корригирующих гимнастических упражнений следует придерживаться следующего: систематичность, правильность, длительность, беспрерывность.

**Характеристика возрастных возможностей**

**детей среднего дошкольного возраста (5-го года жизни)**

Движение ребенка становится значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сокращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определенны. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

**Характеристика возрастных возможностей**

**детей старшего дошкольного возраста (6-7(8)–го года жизни)**

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше усваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуют повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетаются с известными, делают между упражнениями паузу для отдыха.

**Характеристика плоскостопия**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается, как деформация стопы, характеризующая уплощением ее основ. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки.

При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа, по данным многих исследований, это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции.

Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функцию последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают: нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и IV как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии уплощен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным, встречается крайне редко, и приобретенным.

Наиболее частыми причинами плоскостопия являются: слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижних конечностей.

Наиболее ранние признаки плоскостопия: быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии, боли в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь. Детская стопа, по сравнению со взрослой, коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стоп, это нередко приводит к диагностическим ошибкам.

Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, в следствии значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопии должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопии у детей необходимо:

* следить за осанкой;
* обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
* не разводили широко носки ног при ходьбе.
* ежедневная гимнастика;
* ходьба босиком в теплое время года по неровной почве. Это вызывает защитный рефлекс «щадящий» свод стопы, препятствующий появлению плоскостопия.

**Характеристика осанки**

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя. Формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – опорного корсета.

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), выпрямленную (плоская спина), а также ассиметричную.

Нарушение осанки возникает и прогрессирует чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. При сколиозе, ладе в начальной стадии, имеется деформация позвоночника.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей тела.

Основные функции: опора, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений, обеспечиваются благодаря прочности, эластичности и подвижности позвоночника.

Таким образом, для решения поставленных задач, разработаны комплексы по формированию правильной осанки.

Профилактика заболеваний бронхо-легочной системы у детей.

**Характеристика контингента воспитанников**

**филиала МАДОУ «Детский сад № 70»-«Детский сад № 38»**

В филиалеМАДОУ «Детский сад № 70»-«Детский сад № 38» функционирует 6 групп. Общее количество воспитанников – 136. Из них курс корригирующей гимнастики осваивает 73 воспитанника (средняя, две подготовительные группы).

Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Группы формируются по возрасту: 4-5 лет – младший возраст, 6-7 лет – старший возраст.

Работа с группой корригирующей гимнастики представляет собой комплексную систему физического воспитания и оздоровления детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Курс корригирующей гимнастики делится на 3 периода**. В подготовительном периоде используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

**Основной и заключительный** периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Занятия корригирующей гимнастики проводятся по разработанным комплексам специальных упражнений по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, дыхательной системы.

**Подвижные игры** – наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным**. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем.**

Благодаря этому подвижные игры **способствуют** всестороннему, гармоничному **физическому и умственному развитию** детей, воспитанию у них волевых качеств, координации движений, ловкости и других важных умений.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются **два важных фактора** – с одной стороны, дети включаются в двигательную активность, **развиваются физически**, с другой – получают моральное, **эмоциональное** и **эстетическое удовлетворение** от этой деятельности.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий зависит от возраста: средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

**Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

**Способы определения результативности**

На первом занятии, в середине курса и последнем занятии **проводится мониторинг**, он включает в себя следующие упражнения:

**ПП** – подвижность позвоночника. Норма – при наклоне вперед, достать до пола пальцами рук, не сгибая ноги в коленях.

**ДП**– дыхательная пауза. После умеренного вдоха, выдох со звуком «м-м-м». Норма >10” (для детей 6-7 лет), >8” (для детей 4-5 лет).

**ВМЖ** – выносливость мышц живота. Лежа на спине, руки за головой – поднять и удерживать прямые ноги на уровне 45 градусов. Норма >45”

(для детей 4-5 лет) и >1’(для детей 6-7 лет).

**ВМС –** выносливость мышц спины. Лежа на животе, на кушетке, верхняя часть туловища на весу, ноги удерживает инструктор, руки на поясе – удерживать туловище параллельно пола, голову не запрокидывать. Норма >1’(для детей 4-5 лет) и >1’30” (для детей 6-7 лет).

**Д** – динамометрия (сила правой и левой руки). Проводится сравнительный анализ результатов.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной общеразвивающей программы**

Подведение итогов реализации оздоровительной программы проводятся в форме **открытых занятий** в конце курса для родителей и педагогов.

**Для педагогов и родителей** проводятся консультации, семинары-практикумы, открытые и практические занятия, где они знакомятся с методикой проведения оздоровительных мероприятий, обучаются правильному выполнению упражнений и страховке ребенка.

Выдаются **комплексы упражнений** для дальнейших самостоятельных занятий в домашних условиях.

Результаты мониторинга доводятся до сведения родителей и воспитателей.

* 1. Планируемые результаты освоения программы

**Сотрудничество с врачом-ортопедом**

Врач-ортопед и инструктор по физической культуре проводят предварительный осмотр детей с целью выявления нарушений опорно-двигательного аппарата. На основании поставленного диагноза и рекомендаций врача-ортопеда ребенок направляется для занятий в группу корригирующей гимнастики детского сада.

Повышая компетентность родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, я привлекаю их к участию в наших занятиях, что позволяет им на практике обучаться приемам самостоятельной и индивидуальной работы в домашних условиях.

В результате проведения оздоровительных мероприятий и коррекционной работы, на основании диагностики и осмотра врача-ортопеда выявлена **положительная динамика в укреплении мышечного корсета**, формировании правильной осанки и состояния опорно-двигательного аппарата.

К концу прохождения курса занятий корригирующей гимнастики у детей дошкольного возраста должны быть сформированы:

* навыки правильной осанки и стереотип правильной походки;
* сознательное отношение к занятиям;
* общая и силовая выносливость;
* координация движений и динамическое равновесие;
* гибкость и подвижность позвоночника;
* навыки укрепления мышц верхних и нижних конечностей;
* повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
* личностные качества: трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, настойчивость, двигательная память.
* укреплены мышцы или группы мышц.
* укреплен мышечный корсет;
* обогащен двигательный опыт детей.

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы определены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования с учетом специфики дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системных особенностей дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат).

Целевые ориентиры определяются независимо от вида групп, форм реализации данной программы, от её характера, особенностей развития детей и дошкольного учреждения.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей, оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении или иных методов измерения результативности детей).

В ходе реализации программы корригирующей гимнастики ожидается получить следующие результаты:

-улучшение состояния опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, правильной осанки и положения всего тела при ходьбе и посадке, повышение интереса детей к двигательной деятельности, развитие физических качеств детей, укрепление мышечного корсета.

-снижение заболеваний бронхо-легочной системы у воспитанников, укрепление общего и местного иммунитета.

-форма участия в образовательном процессе в качестве равноправных партнеров, форма совместной деятельности детей, родителей и педагогов, повышение заинтересованности педагогов и родителей процессом физического развития, воспитания и оздоровления детей в дошкольном учреждении и дома.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

В данном разделе определено содержание организации образовательной деятельности, направленной на обеспечение полноценного развития детей в возрасте от 4 до 8 лет по направлению: физическое развитие на основе учета возрастных и индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, способностей и потребностей воспитанников.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы**

**«Корригирующая гимнастика в условиях детского сада»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дети 4-5 лет** | | |
| **Периоды** | **Сроки** | **Задачи** |
| Подготовительный период | 1-15  занятие | 1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.  2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.  3. Обучать специальным корригирующим упражнениям.  4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.  5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.  6. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике. |
| Основной период | 16-50  занятие | 1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.  2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.  3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря.  4. Закреплять умение правильно дышать. |
| Заключительный период | 51-80 занятие | 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.  2. Развивать общую и силовую выносливость.  3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.  4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.  5. Применять полученные навыки в семье. |
| **Дети 6-8 лет** | | |
| **Периоды** | **Сроки** | **Задачи** |
| Подготовительный период | 1-15  занятие | 1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.  2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.  3. Обучать специальным корригирующим упражнениям.  4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.  5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.  6. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.  7. Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей.  8. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике. |
| Основной период | 16-50  занятие | 1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.  2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.  3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря.  4. Закреплять упражнения, для формирования сильного мышечного корсета.  5. Закреплять упражнения для нижних конечностей.  6. Обучать и закреплять упражнениям для развития координации и динамического равновесия.  7. Закреплять элементы самомассажа.  8. Закреплять умение правильно дышать. |
| Заключительный период | 51-80 занятие | 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.  2. Развивать общую и силовую выносливость.  3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.  4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.  5. Закрепить обучение специальных корригирующих упражнений.  6. Обучить и закрепить упражнениям в парах.  7. Применять полученные навыки в семье. |

**Последовательность обучения детей физическим упражнениям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Цель** | **Метод обучения** |
| Подготовительный период | Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения ими в общих чертах. | -Словесный: название, объяснение.  -Наглядный: правильный, безукоризненный, четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.  -Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний педагога.  Длительность этапа: 2-3 занятия. |
| Основной период | Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом. | -Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения.  -Наглядный: расчлененный показ элементов движения.  -Практический: многократное повторение движения.  Длительность этапа: 3-6 занятий. |
| Заключительный период | Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движений в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни. | -Словесный: название, оценка, вопросы.  -Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях, использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях. Выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное).  Длительность этапа: от 10 и более занятий. |

*Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит от:*

* сложности упражнения;
* возраста детей и их физической подготовки;
* уровня развития физических качеств;
* эмоционального состояния детей;
* методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;
* сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

**Алгоритм классического занятия корригирующей гимнастики**

Занятие состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация детей для предстоящего занятия.

Используются упражнения строевого характера: (ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, гимнастическая ходьба, ходьба с крестным шагом, ходьба в полу-приседе, приседе, ходьба с различным движением рук бег, бег на носках, бег змейкой, бег врассыпную, бег с высоким подниманием колен, бег с изменением темпа), короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки.

Задачей основной части является укрепление нарушениями осанки и плоскостопия. Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.)

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков. Упражнения на восстановление дыхания, малоподвижные игры, релаксация.

**Комплексы корригирующей гимнастики для детей 4-5 лет**

Комплекс № 1 (подготовительный период)

Длительность занятия – 20’

Задачи:

1. Воспитывать сознательное отношение к занятиям.

2. Обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.

3. Обучать правильному дыханию.

4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.

5.Обучать правильным исходным положениям, для выполнения специальных упражнений.

6.Обучать упражнениям для укрепления мышц живота и спины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть:  Построение  Ходьба:   * На носках * На пятках * На наружном своде стопы * «Паучок» * «Обезьянка»   Бег по кругу  *Дыхательные упражнения:*   * Звук «ммм» с отстукиванием * «Собачка» * «Гармошка» | 3-4’  1’  2-3’  1-2’  1-2’  3-4 р.  2-3 р.  3-4 р. | Проверка осанки  Руки вверх  Руки на пояс  Пальцы на ногах поджать  Ходьба с опорой на ладони и стопы, живот выше  Ходьба с опорой на ладони и стопы, таз вверх  Бег на носках, дышать носом  Стоя в кругу  Тянуть звук дольше  Как можно чаще  Сильнее нажимать руками на грудную клетку |
| Основная часть:  *Упражнения для верхнего плечевого пояса:*   * «Незнайка» * «Качели» * «Рюкзак» * «Силач»   *Упражнения для мышц живота:*  И.П. – лежа на спине, руки вверх  «Самовытяжение»  И.П. – тоже, руки в стороны  1-3 – поднять голову, держать  4 – опустить  И.П. – тоже, руки за голову  «Велосипед»  И.П. – тоже, руки вверх  1 – группировка «ежик свернулся»  2 – растянуться «ежик развернулся»  И.П. – тоже, ноги согнуты, стоят на полу, руки на животе  Диафрагмальное дыхание  *Упражнения для мышц спины:*  И.П. – лежа на животе,  1-3 руки за спиной, пальцы в замок «ракета», тянуться назад  4 - опуститься  И.П. – тоже, руками взяться за ноги  «лягушка»  1-3 – прогнуться  4 – опуститься  И.П. – тоже  Плавание «брасс» | 12-15’  5-6 р.  30”  3-4 р.  30”  5-6 р.  30”  3-4 р.  3-4 р.  30” | Разворачивать ладони наружу  Голову не наклонять  Соединять лопатки  Нажимать с силой  Тянуться пятками, стопы на себя  Плечи не поднимать, ладони прижимать к полу  Амплитуда движений больше, локти от пола не поднимать  Плотно прижимать колени к груди, голову поднимать  На вдохе – живот надуваем, на выдохе – опускаем.  Отвести плечи назад, голову назад не запрокидывать  Тянуться пятками назад, голову назад не запрокидывать  Растягиваться вперед |
| Заключительная часть:  И.П. – стоя на четвереньках  «Кошечка»  Игра «Совушка» | 3-5’  4-5 р.  2-3’ | Кошка «ласковая», кошка «сердитая»  Правильные исходные положения |

Комплекс № 2 (основной период)

Длительность занятия – 20’

Задачи:

1. Совершенствовать правильное дыхание.

2. Совершенствовать навык правильной осанки и вырабатывать стереотип правильной походки.

3. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.

4. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря

5. Совершенствовать выполнение упражнений для «звуковой гимнастики».

6. Обучать и закреплять элементы самомассажа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть:  Построение  Массаж рук, ушных раковин  Упр. для глаз  *Самомассаж палками*:   * Спина * Поясница * Грудь * Живот * Стопы   Ходьба по палке  Приседания, стоя на палке  Упр. на развитие гибкости  Ходьба с палкой:   * На носках * На пятках * На наружном своде стопы * В полуприседе   *Дых. Упр.:*  Из комплекса №1 +  «Лягушка»  «Насос»  «Мячик»  «Подводник»  Основная часть:  К комплексу №1 +  *Упр. для мышц живота:*  И.П. – тоже  1 – поднять ноги на 90◦  2 – опустить  «Кран»  И.П. – тоже, руки в упор на локти  1-3 – прогнуться, задержаться  4 – опуститься  *Упр. для мышц спины:*  К комплексу №1 +  И.П. – лежа на животе, руки вперед  1-3 – прогнуться  4 – опуститься  «Лодочка»  И.П. – тоже, руки к плечам  «Вертолет»  Круговые движения руками назад  И. П. – то же, руки в стороны  «самолет»  Прогнуться  Круговые движения руками вперед  назад  *Упр. для стоп:*  Самомассаж стоп  И.П. – сидя на полу, руки в упор сзади   * Стопы на себя, от себя * Поочередно «газ-тормоз» * Круговые движения стопами * «Гусеница» * «Бабочка» * Хлопают пальчики стоп * Стучат пятки * «Салют»   Заключительная часть:  *Упр. на равновесие*  И.П. – стоя на четвереньках  1 – поднять правую руку и левую ногу  2 – левую руку и правую ногу  Игра «Пятнашки»  *Дых. Упр.*  Подведение итогов  Задание на дом | 4-5’  1-2’  2-3’  2’  1’  3-4 раза  15-18’  10 раз  5-6 раз  5-6 раз  10 раз  10 раз  3-4’  10 раз  3-4 раза  5 раз  3-4’  3-4 раза  2-3’  3-4 раза | Правильная осанка  Растирать ладони, уши  Зажмуриться, удивиться  Во время ходьбы  С силой нажимать на палку  Руки вперед  Руки не сгибать  Тянуться вверх  Палка на лопатках  Пальцы ног поджать  Спина прямо  Звук «ква»  Звук «ш-ш-ш»  Звук «ш-ш-ш»  Задержка дыхания после выдоха  Опускать медленно  Опора на затылок, локти, таз  Растягиваться  Соединять на спине лопатки  Руки в локтях не сгибать  Поглаживание, растирание, разминание, сжимание  Нажимать руками на колени  Руками не касаться пола  Тянуться рукой вперед, ногой назад  Звук «и-и-и» с улыбкой |

Комплекс № 3 (заключительный период)

Длительность занятия – 20-25’

Задачи:

1. Обучать бегу в сочетании с дыханием.

2. Совершенствовать правильное выполнение упражнений с палкой.

3. Укреплять мышц спины и брюшного пресса.

4. Развивать общую и силовую выносливость.

5. Закреплять достигнутые навыки стереотипа правильной осанки и походки.

6. Развивать координацию движений и динамическое равновесие.

7. Применять полученные навыки в самостоятельных занятиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть  -Коррекция осанки у опоры и без опоры  - Ходьба, гимнастическая палка на лопатках:  -на носках, на пятках,  -в приседе,  с высоким подниманием бедра  И.П – стоя, палка внизу в руках.  1 – руки вверх  2 – руки за голову  3 – руки назад  4 – вернуться в и.п.  И.П – стоя, руки вверх.  1 – наклон влево  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же вправо  И.П – стоя, руки в упоре на вертикально стоящую палку.  1-2 – присед, колени врозь  3-4 - вернуться в и.п.  И.П – стоя, руки прямые, палка за спиной.  1 – отвести руки назад, соединить лопатки  2 - вернуться в и.п. | 4-5’  1’  1-2’  4-6 раз  2-3 раза  3-4 раза  медленно  3-4 раза | Следить за осанкой  Спину держать прямо, голову не опускать  Следить за осанкой  Руки над головой, потянуть боковые мышцы туловища  Спину держать ровно  Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать |
| Основная часть  *Упр. Для мышц живота*  И.П. – лежа на спине, руки с палкой вверх  1-4 – «велосипед» вперед  5-6 – расслабление  То же назад  И.П. – то же, руки вверх  1 – поднять левую ногу  2 – поднять правую ногу  3 – носки на себя  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, палка в руках  «ежик» с палкой в руках  *Упр. Для мышц спины*  И.П. – лежа на животе, палка в прямых руках за спиной  1-3 – приподнять и удерживать туловище и руки  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, палка в руках, впереди  1 – поднять прямые ноги  2 – развести в стороны  3 – соединить вместе  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, палка в руках, впереди  1 – прогнуться, поднять руки с палкой перед собой  2 – руки с палкой за голову  3 – руки вперед  4 - вернуться в и.п.  И.П. – стоя на коленях, руки с палкой за голову  1-8 – самовытяжение,  9-10 – расслабление, палку за голову  Заключительная часть  Игра «Вышибалы»  Принять правильную осанку. Рассказать в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д. | 15’-18’  2-3 раза  6-8 раз  10 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  медленно  2-3 раза  3-4’  3’  1’ | При расслаблении опустить руки с палкой  Ноги в коленях не сгибать, ноги опускать плавно  Палку на колени, выдох  Ноги от пола не поднимать  Носки всегда держать на себя  Смотреть на пол  тянуться руками и головой вверх  Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела |

**Комплексы корригирующей гимнастики для детей 6-8 лет**

Комплекс № 1 (подготовительный период)

Длительность занятия – 25’-30’

Задачи:

1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.

2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.

3. Обучать специальным корригирующим упражнениям.

4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.

5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.

6. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.

7. Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей.

8. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть:  Построение  Ходьба:   * На носках * На пятках * На наружном своде стопы * Пятка-носок, носок-пятка * «Паучок» * «Обезьянка» вперед, назад,боком.   Бег со сменой направления  *Дыхательные упражнения:*   * Звук «ммм» с отстукиванием * «Дровосек» * «Пожарный» | 5-6’  1’  3-4’  2-3’  3-4 р.  2-3 р.  3-4 р. | Проверка осанки  Руки вверх  Руки на пояс  Пальцы на ногах поджать  Руки в стороны  Ходьба с опорой на ладони и стопы, живот выше  Таз выше  Бег на носках, дышать носом  Стоя в кругу  Тянуть звук дольше  Со звуком «УУУ-х»  Со звуком «Ш-Ш-Ш-Ш» |
| Основная часть:  *Упражнения для верхнего плечевого пояса:*   * «Незнайка» * «Качели» * «Рюкзак» * «Силач»   *Упражнения для мышц живота:*  И.П. – лежа на спине, руки вверх  «Самовытяжение»  И.П. – тоже, руки в стороны  1-3 – поднять голову, держать  4 – опустить  И.П. – тоже, руки за голову  «Велосипед» вперед-назад  И.П. – тоже, руки вверх  1 – группировка «ежик свернулся»  2 – растянуться «ежик развернулся»  И.П. – тоже, ноги согнуты, стоят на полу, руки на животе  Диафрагмальное дыхание  И.П. – тоже, руки за головой  «Ножницы»  Скрестные движения ногами в стороны  *пражнения для мышц спины:*  И.П. – лежа на животе, руки вытянуть вперед  1-3 – поднять прямые руки, хлопки  4 – опуститься  И.П. – тоже, руки за спиной, пальцы в замок  «ракета»  1-3 – тянуться назад  4 - опуститься  И.П. – тоже, руками взяться за ноги  «лягушка»  1-3 – прогнуться   1. – опуститься   И.П. – тоже, руки за голову  1- поднять локти в стороны  2- опустить  И.П. – тоже, руки за головой, локти поднять  1-прогнуться, «самолет взлетает»  2-опуститься, «самолет приземлился»  И.П. – тоже  Имитация плаванияспособом «брасс» | 15’  5-6 р.  30”  3-4 р.  По 30”  8-10 р.  30”  8-10 р.  10 раз  5-6 р.  3-4 раза  10 раз  10 раз  10 раз | Разворачивать ладони наружу  Голову не наклонять  Соединять лопатки  Нажимать с силой  Тянуться пятками, стопы на себя  Плечи не поднимать, ладони прижимать к полу  Амплитуда движений больше, локти от пола не поднимать  Плотно прижимать колени к груди, голову поднимать  На вдохе – живот надуваем, на выдохе – опускаем.  Ноги в коленях не сгибать, поясницу прижимать к полу  Смотреть в пол, голову назад не запрокидывать  Отвести плечи назад, голову назад не запрокидывать  Тянуться пятками назад, голову назад не запрокидывать  Медленно, напрягать мышцы между лопатками  Смотреть в пол, локти как можно выше  Растягиваться вперед, смотреть в пол, соединять лопатки. |
| Заключительная часть:  *Упражнения на гибкость.*  И.П. – сидя на полу  1 – тянуться руками вверх  2-4 – пружинистые наклоны вперед  Игра «Футбол сидя»  «Опавший лист» | 5-6’  5-6 р.  3’  30” | Подбородок поднять  Ноги не сгибать  Не касаться руками мяча.  Растягиваться |

Комплекс № 2 (основной период)

Длительность занятия – 25’-30’

Задачи:

1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.

2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.

3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря.

4. Закреплять упражнения, для формирования сильного мышечного корсета.

5. Закреплять упражнения для нижних конечностей.

6. Обучать и закреплять упражнениям для развития координации и динамического равновесия.

7. Закреплять элементы самомассажа.

8. Закреплять умение правильно дышать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть:  Построение  Массаж рук, ушных раковин  Упр. для глаз  *Самомассаж палками*:   * Спина * Поясница * Грудь * Живот * Стопы   Ходьба по палке  Приседания, стоя на палке  Упр. на развитие гибкости  Ходьба с палкой:   * На носках * На пятках * На наружном своде стопы * В полуприседе   *Дых. Упр.:*  Из комплекса №1 +  «Лягушка»  «Насос»  «Мячик»  «Подводник»  Основная часть:  К комплексу №1 +  *Упр. для мышц живота:*  И.П. – лежа на спине, руки за головой  «Ножницы», вертикальные движения ногами  И.П. – тоже  1 – поднять ноги на 90◦  2 – опустить  «Кран»  И.П. – тоже, руки в упор на локти  1-3 – прогнуться, задержаться  4 – опуститься  И.П. – тоже, руки вверх, ладони скрестно, ноги согнуты, стоят на полу, ноги «стульчиком»  1 – поднять верхнюю часть туловища  2 – опустить  *Упр. для мышц спины:*  К комплексу №1 +  И.П. – лежа на животе, руки вперед  1-3 – прогнуться  4 – опуститься  «Лодочка»  И.П. – тоже  «Лодочка качается»  И.П. – тоже, руки под лоб  1-3 – поднять ноги  4 – опустить  И.П. – тоже, руки к плечам  «Вертолет»  Круговые движения руками назад  *Упр. для стоп:*  Самомассаж стоп  И.П. – сидя на полу, руки в упор сзади   * Стопы на себя, от себя * Поочередно «газ-тормоз» * Круговые движения стопами * «Гусеница» * «Бабочка» * Хлопают пальчики стоп * Стучат пятки * «Салют»   Заключительная часть:  *Упр. на равновесие*  И.П. – стоя на четвереньках  1 – поднять правую руку и левую ногу  2 – левую руку и правую ногу  Игра «Мяч в кругу»  *Дых. Упр.*  Подведение итогов  Задание на дом | 7-8’  1-2’  3-4’  2-3’  1-2’  3-4 раза  18-20’  10 раз  10 раз  5-6 раз  По 10 раз  5-6 раз  10 раз  10 раз  10 раз  3-4’  10 раз  3-4 раза  10 раз  5-6’  3-4 раза  2-3’  3-4 раза | Правильная осанка  Растирать ладони, уши  Зажмуриться, удивиться  Во время ходьбы  С силой нажимать на палку  Руки вперед  Руки не сгибать  Тянуться вверх  Палка на лопатках  Пальцы ног поджать  Спина прямо  Звук «ква»  Звук «ш-ш-ш»  Звук «ш-ш-ш»  Задержка дыхания после выдоха  Ноги в коленях не сгибать  Опускать медленно  Опора на затылок, локти, таз  Голова лежит на руках  Напрягать мышцы живота  Выдох  вдох  Руки прямо, ноги не сгибать, голову не запрокидывать  Растягиваться  Ноги в коленях не сгибать  Соединять на спине лопатки  Поглаживание, растирание, разминание, сжимание  Нажимать руками на колени  Руками не касаться пола  Тянуться рукой вперед, ногой назад  Разгрузка позвоночника  Звук «и-и-и» с улыбкой |

Комплекс № 3 (заключительный период)

Длительность занятия – 25’-30’

Задачи:

1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.

2. Развивать общую и силовую выносливость.

3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.

4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.

5. Закрепить обучение специальных корригирующих упражнений.

6. Обучить и закрепить упражнениям в парах.

7. Применять полученные навыки в семье.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Кол-во** | **Методические указания** |
| Вводная часть  -Коррекция осанки у опоры и без опоры  - Ходьба, гимнастическая палка на лопатках:  -на носках, на пятках,  -в приседе, с высоким подниманием бедра  И.П – стоя, палка внизу в руках.  1 – руки вверх  2 – руки за голову  3 – руки вверх  4 – вернуться в и.п.  И.П – стоя, руки вверх.  1 – наклон влево  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же вправо  И.П – стоя, руки в упоре на вертикально стоящую палку.  1-2 – присед, колени врозь  3-4 - вернуться в и.п.  И.П – стоя, руки прямые, палка за спиной.  1 – отвести руки назад, соединить лопатки  2 - вернуться в и.п. | 7-8’  1’  1-2’  4-6 раз  2-3 раза  3-4 раза  медленно  3-4 раза | Следить за осанкой  Спину держать прямо, голову не опускать  Следить за осанкой  Руки над головой, потянуть боковые мышцы туловища  Спину держать ровно  Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать |
| Основная часть  И.П. – лежа на спине, руки с палкой вверх  – «велосипед» вперед, ногами поочередно  - «велосипед» назад, ногами поочередно  - «велосипед» вперед, ноги вместе  - «велосипед» назад, ноги вместе  И.П. – то же  Палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу  1-2 – сед, руки вверх  3-4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, руки вверх  1 – поднять левую ногу  2 – поднять правую ногу  3 – носки на себя  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, палка в руках  «ежик» с палкой в руках  И. П. – тоже, палка в руках, вверх  «кран»  *Упр. для мышц спины*  И.П. – лежа на животе, палка в прямых руках за спиной  1-3 – приподнять и удерживать туловище и руки  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, руки вверх, ноги вместе  1 – руки и левую ногу вверх  2 - вернуться в и.п.  3-4 – то же правой ногой  И.П. – то же, кисти под подбородок  1 – поднять ноги  2 – развести в стороны  3 – соединить вместе  4 - вернуться в и.п.  И.П. – то же, палка в руках, впереди  1 – прогнуться, поднять руки с палкой перед собой  2 – руки с палкой за голову  3 – руки вперед  4 - вернуться в и.п.  И.П. – упор лежа  1 – встать на четвереньки  2 – не отрывая рук, сесть на пятки  3 – встать на четвереньки  4 - вернуться в и.п.  И.П. – стоя на коленях, руки с палкой за голову  1-8 – самовытяжение,  9-10 – расслабление, палку за голову  Игра - «Футбол сидя» | 18-20’  1-2 мин  10 раз  6-8 раз  10 раз  10 раз  6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  медленно  4-6 раз  2-3 раза  3 мин. | Можно с закрытыми глазами  Амплитуда движений как можно больше  Не отрывать поясницу от пола  Потянуться руками к потолку  Ноги в коленях не сгибать, ноги опускать плавно  Палку на колени, выдох  Ноги в коленях не сгибать  Ноги от пола не поднимать  Ногу в колене не сгибать, голову не запрокидывать  Носки всегда держать на себя  Смотреть на пол  На счет 2 потянуть спину, наклонить голову вниз  тянуться руками и головой вверх  Не касаться мяча руками |
| **Заключительная часть**  И.П. – сидя на скамье, катать палку стопами – массаж стоп  И.П. – то же, палка на голеностопе сверху. Сгибание и разгибание стоп, катая палку от носка к голени  Принять правильную осанку. Рассказать в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д. | 5-6’  30 сек.  10-20 раз  3 мин. | Профилактика плоскостопия  Укрепление голеностопных суставов  Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела |

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе ДОО осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Формы организованной образовательной деятельности «Корригирующая гимнастика» для обучающихся воспитанников - групповая. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН 2.4.3648-20. Продолжительность образовательной деятельности зависит от возраста детей: средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут. Образовательная деятельность, осуществляется в вечерний отрезок времени, включает: коррекционно-оздоровительную гимнастику, подвижные и спортивные игры.

*Культурные практики*

Согласно ФГОСДО должно обеспечивать развитие личности, мотивации детей в разных видах деятельности (общении, игре, развлечении). Успешная реализация культурной практики не возможна без педагогической поддержки ребенка.

Педагогическая поддержка направлена на:

* поддержку здоровья и физических сил ребенка: организацию здоровьесберегающего режима жизни детей, приобщение их к индивидуально подобранным формам двигательной активности, к занятиям, укрепляющим здоровье;
* поддержку ребенка в области общения: создание условий для взаимодействия детей, помощь в сознательном выборе поведения, поддержку проявления индивидуальных способностей детей в игровой деятельности;
* поддержку семьи ребенка: изучение семейных отношений, взаимодействие с наиболее авторитетными для ребенка членами семьи.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

***Детская инициатива***– спонтанное, самостоятельное проявление ребёнком своей активности, его включение в тот или иной вид деятельности по собственной воле.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детской инициативы в различных видах деятельности.

**Способы поддержки детской инициативы в двигательной активности:**

1. Создание условий.

2. Позиция педагога.

3. Формы организации деятельности.

Задача педагога – поддержать инициативу во всех её сферах и специфичных видах деятельности. Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

1) ***Создания развивающей предметно-пространственной среды***. Образовательная среда, должна стимулировать физическое развитие детей..

2) ***Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка.***Педагог занимает позицию уважения к ребёнку. Уважать ребенка – значит считаться с ним, учитывая, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас, и насколько то, что он делает, соответствует содержаниям, заложенным в культуре.

3) ***Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.***

Существуют следующие способы и направления поддержки детской инициативы:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,

- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),

- поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),

- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,

- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),

- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,

- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),

- личностный примерпедагога дополнительного образования(использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),

- отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),

- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия),

- обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),

- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,

- предоставление детям возможности активно задавать вопросы,

- не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,

- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

- поощрять занятия двигательной активности,

- создавать в группе положительный психологический микроклимат.

***Развитие детской инициативы у детей в разные периоды жизни***

**4 – 5 лет**

***Направления работы:***

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;

- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;

- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

**5-6 лет**

***Направления работы:***

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,

- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),

- предоставление детям возможности активно задавать вопросы,

- поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),

- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,

- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),

- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,

- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),

- обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),

- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,

- не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,

- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

- поощрять занятия двигательной активности,

- создавать в группе положительный психологический микроклимат.

**6 – 8 лет**

***Направления работы:***

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования физической деятельности;

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время; создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу

- личностный примерпедагога дополнительного образования(использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),

- отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),

- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия).

- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

- поощрять занятия двигательной активности,

- создавать в группе положительный психологический климат.

* 1. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

*Цель* работы с родителями - создание условий для выстраивания партнерских отношений с семьями воспитанников, повышение педагогической компетентности родителей в области физического развития, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

*Задачи:*

1. знакомить с возможностями в физическом развитии детей, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия;
2. поддерживать стремление родителей укреплять здоровье детей в детском саду и в домашних условиях;
3. формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
4. информировать родителей о детских достижениях в области физического развития.
5. установление единства в подходе к оздоровлению детей в дошкольном учреждении и дома.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления**  **взаимодействия** | **Задачи** | **Содержаниедеятельности** |
| Информационно-  аналитическаяи  диагностическая  деятельность | Создать систему изучения,  анализа информации о  семье и ребёнкев ДОУ. | Системаизучения,анализаипрогнозированиядальнейшейдеятельностиссемьямивоспитанников в ДОУ для реализации: потребностей родителей в получениио здоровительных услуг в рамках физического развития дошкольников (корригирующей гимнастики). |
| Просветительская деятельность | Повышатькомпетентностьродителейввопросахвоспитанияиобучения,сохраненияиукрепленияздоровьядетей | -родительские собрания  -консультации  -буклеты  -памятки  - «открытые дни» для родителей  -мастер-класс по выполнению упражнений корригирующей гимнастики  -обучение родителей конкретным приемом и методом оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, корригирующие упражнения)  - фотовыставка «Мы со спортом дружим», «Моя спортивная семья», «Здоровью скажем да» и т.д.  - книжки малышки по здоровому образу жизни  - семинар «Особенностями физического развития детей». |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙРАЗДЕЛ**

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы

Используемый инвентарь не только удобный, развивает вкус детей, содействует их эстетическому воспитанию. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

В музыкально-физкультурном зале имеются:

-гимнастические коврики – 16шт.;

-мешочки для метания – 12шт.;

-флажки разноцветные – 12шт.;

-палка гимнастическая пластмассовая – 9шт.;

-палка гимнастическая деревянная – 17шт.;

-гантели – 19шт.;

-музыкальный центр «LG» - 1 шт.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень необходимых методических пособий для реализации содержания Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Программы и технологии |
| Физическое  развитие | - НедовесоваН.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2014г.  - Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Физическая культура и спорт. - Издательский центр "Aкадемия", 2004г.  - Соколова Н.Г. Практическое руководство по лечебной физкультуре. Издательство "Феникс", 2007г.  - Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. – СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2017г. |

3.3. Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы.

3.4 Распорядок дня

Данный курс рассчитан на 1 учебный год, 51 час. Занятия у детей средней группы (возрастная категория 4-5 лет) проходят в течение 20 минут, у детей старшей группы (возрастная категория 5-6 лет) проходят в течение 25 минут, подготовительной группы (возрастная категория 6-7(8)) - 30 минут. Частота проведения занятий максимально учтена и исходит из реальных потребностей и интересов дошкольников, составляет 2 раза в неделю. Следует отметить, что цели и задачи данного курса формируются на уровне, доступном детям данного возраста, исходя из их потребностей и возможностей.

3.4.1 Учебный план на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики | Общие требования безопасности, требование безопасности перед началом занятий, вовремя занятии, по окончанию занятий | 1 |
| 2 | Выполнение исходных тестовых упражнений | Теория по технике исполнения приемов, выполнение тестов | 1 |
| 3 | Правильная осанка и здоровье | Рост и пропорции тела; что собой представляет осанка человека; тест, позволяющий оценить правильность осанки; правильная осанка; нарушение осанки; влияние осанки на здоровье человека; основные мероприятия по исправлению осанки | 1 |
| 4 | Закаливание и здоровье | Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм; босохождение | 3 |
| 5 | Правила чередования нагрузки и отдыха, значение в физических упражнениях | Понятие о нагрузке и отдыхе и значении в физических упражнениях | 1 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения | Полуприседы и приседы; упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову; упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет; упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног | 7 |
| 7 | Специальные (корригирующие упражнения) | Упражнения без предметов и снарядов, с гимнастическим инвентарем для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения в равновесии на полу; тренировка основных исходных положений; упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы | 23 |
| 8 | Упражнения на восстановление | Метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц; дыхательные упражнения: дыхание «по кругу»;словесный метод | 3 |
| 9 | Дыхательная гимнастика | Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики | 5 |
| 10 | Самомассаж | Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья | 1 |
| 11 | Подвижные игры | Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Полоса препятствий», «Юный художник», «Змейка», «Воздушный волейбол» | 4 |
| 12 | Выполнение итоговых тестовых упражнений | Правильное выполнение тестовых упражнений, проведение измерений | 1 |
|  |  | Итого: | 51 |

3.4.2 Расписание занятий на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дополнительная общеразвивающая программа/** | **Группа /**  **возраст детей** | **Понедельник** | **Среда** |
| «Здоровый дошкольник» | Средняя группа (дети пятого года жизни) | 17.30-17.50 | 17.30-17.50 |
| Старшая группа (дети шестого года жизни) | 1гр. 17.30-17.50  2гр. 18.00-18.30 | 1гр. 17.30-17.50  2гр. 18.00-18.30 |
| Подготовительная группа (дети седьмого года жизни) | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 |

3.4.3 Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность** | | **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**  **«Здоровый дошкольник»** | | |
| **Месяц** | **Неделя** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| **Занятие (мин.)** | **Занятие (мин.)** | **Занятие (мин.)** |
| Октябрь | 1 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| *Итого:* | ***9 (180)*** | ***9 (225)*** | ***9 (270)*** |
| Ноябрь | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***8 (160)*** | ***8 (200)*** | ***8 (240)*** |
| Декабрь | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***6 (120)*** | ***6 (150)*** | ***6 (180)*** |
| Январь | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (20) | 1 (20) |
| *Итого:* | ***7 (140)*** | ***7 (175)*** | ***7 (210)*** |
| Февраль | 1 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| *Итого:* | ***6 (120)*** | ***6 (150)*** | ***6 (180)*** |
| Март | 1 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***7 (140)*** | ***7 (175)*** | ***7 (210)*** |
| Апрель | 1 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***8 (160)*** | ***8 (200)*** | ***8 (240)*** |
| *Итого за учебный год:* | | 51 (1020) | 51 (1275) | 51 (1530) |

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды является непременным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить физическое развитие дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Развивающая предметно-пространственная среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

-с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития ребенка;

-с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, усвоения социального опыта, развития физическихкачеств;удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

* 1. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.
  2. Возможность общения и совместной деятельности детей.

**Модель построения жизненного пространства**

|  |
| --- |
| **Организационные условия** |
| Обеспечение контакта между взрослыми и детьми в зависимости от дистанции общения  Учет комфортной дистанции взаимодействия:  взрослый – ребенок;  ребенок – взрослый.  Создание общего психологического пространства общения с каждым ребенком и группой в целом. |
| Обеспечение развития двигательной активности детей, его волевых качеств, эмоций, чувств. |
| Обеспечение индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия.  Доступность всего, что окружает ребенка, обеспечивающая его двигательную активность. |