

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 70 комбинированного вида»

Юридический, фактический адрес:  
623104, Свердловская область, г. Первоуральск, проспект Ильича, стр. 226  
Тел.: 8(3439)66-63-82, E-mail: [mkdou70@yandex.ru](mailto:mkdou70@yandex.ru)

---

Принято и утверждено:  
на заседании Педагогического совета МАДОУ  
«Детский сад № 70»  
протокол № 1  
« 10 » августа 2022 г.

Согласовано:  
на заседании Совета  
родителей МАДОУ «Детский сад № 70»  
протокол № 1  
« 10 » августа 2022г.

Утверждено:  
приказом директора МАДОУ «Детский сад  
№ 70»  
№ 01-205/1 от «01» ноября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА»**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации программы –1 год

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:  
Хренов В.Н.,  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Планируемые результаты.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	9
2.1. Учебный (тематический) план .....	9
2.2. Содержание учебного (тематического) плана.....	10
2.3. Планируемые результаты освоения программы .....	13
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	15
3.1. Календарный учебный график.....	15
3.2. Условия реализации программы.....	16
3.2.1. Материально-техническое обеспечение .....	17
3.2.2. Кадровое обеспечение .....	17
3.2.3. Методические материалы.....	18
3.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы .....	19

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Корректирующая гимнастика в условиях детского сада» (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.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых и локальных актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Устав МАДОУ «Детский сад № 70»

### **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.

Занятия по данной программе обеспечивают укрепление физического здоровья, положительную социализацию ребенка. Поэтому реализация программы «Корректирующая гимнастика в условиях детского сада» **актуальна.**

**Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы** заключается в том, что развитие сообразительности, внимательности, дисциплинированности, чувства здорового соперничества, выработка инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность.

#### **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.**

Корректирующая гимнастика – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Корректирующая гимнастика в условиях детского сада» предназначена для детей 4-7 лет и разработана на основе программ дополнительного образования

"Корригирующая гимнастика", составленной инструктором по физической культуре, педагогом дополнительного образования Кожевниковой Г. Г.

**Адресат программы:**

<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>для</b>	<b>Максимальный возраст зачисления</b>	<b>для</b>	<b>Оптимальная наполняемость групп</b>	<b>Максимальное количество</b>
<b>4</b>		<b>7</b>		<b>10</b>	<b>25</b>

**Режим занятий.** Частота проведения занятий максимально учтена и исходит из реальных потребностей и интересов дошкольников, составляет 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность 1 академического часа зависит от возраста воспитанников.

Длительность занятий зависит от возраста: младшая группа – 15 минут, средняя группа – 20 минут, старшая группа - 25 минут, подготовительная - 30 минут.

Перерыв между занятиями 5 мин.

Общее количество часов в неделю 2 академических часа.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 67 час, для средней группы – 1340 мин., для старшей группы – 1675 мин., для подготовительной группы – 2010 мин.

**Сроки освоения программы** – 1 год.

**Продолжительность обучения** на 1 учебный год по программе – 36 недель, период обучения – с 1 сентября по 31 мая.

**Формы обучения** – очная, групповая. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

**Уровень программы:** «стартовый», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

**Виды занятий.** Программа предусматривает практический вид занятия: выполнение комплекса упражнений, направленного на профилактику осанки и плоскостопия. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

**Особенности организации образовательного процесса**

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, комплексы с использованием мячей-массажеров, с большими коррекционными мячами, палками, массажными дорожками, гимнастическими скамейками.

**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.

## 1.2. Цель и задачи программы

Следует отметить, что цели и задачи данного курса формируются на уровне, доступном детям данного возраста, исходя из их потребностей и возможностей.

**Общая 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 закреплять навыки правильной осанки;
4. Укреплять мышцу или группу мышц, в зависимости от оздоровительного курса: икроножную, большеберцовую и мышцы формирующие свод стопы; трапецевидную, 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 и интеллектуальные способности (мышление, творческое воображение, 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.**

**Корректирующая 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.

#### **Принципы организации деятельности на занятии:**

1. принцип последовательности (содержательные задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с возрастными возможностями ребенка);
2. принцип доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
3. принцип наглядности (демонстрация нового материала педагогом);
4. принцип индивидуализации (учет психологических особенностей детей);
5. принцип «межпредметности» (связь с другими предметами: развитием речи, окружающим миром).
6. принцип технолого-педагогического сопровождения развития ребёнка предполагает наблюдение и помощь ( по мере необходимости).

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности дошкольников используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, индуктивный, дедуктивный, аналитический, синтетический, частично-поисковый, репродуктивный; работа под руководством педагога, самостоятельная работа, контроль и самоконтроль.

### 1.3. Планируемые результаты

**Формы подведения результатов.** 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.

Оздоровительные:

1. Осуществлена профилактика и своевременная коррекция предпатологического и патологического состояния;
2. Оказано общеукрепляющее воздействие и повышена неспецифическая сопротивляемость организма ребенка;
3. Сформированы и закреплены навыки правильной осанки;
4. Укреплены группы мышц, в зависимости от оздоровительного курса;
5. Увеличена подвижность грудной клетки и диафрагмы;
6. Укреплен мышечный корсет.

Образовательные:

1. Расширен и обогащен двигательный опыт детей;
2. Усовершенствованы двигательные умения и навыки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

Развивающие:

1. Реализована естественная потребность детей в двигательной активности;
2. Развиты физические качества и интеллектуальные способности (мышление, творческое воображение, внимание, восприятие, ориентировку в пространстве).

Воспитательные:

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

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	Общие требования безопасности, требование безопасности перед началом занятий, вовремя занятия, по окончании 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	17
7	Специальные (корригирующие упражнения)	Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, гантели и др.) 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»	10
12	Выполнение итоговых	Правильное выполнение тестовых упражнений, проведение измерений	1

	тестовых упражнений		
			Итого: 67

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

В данном разделе определено содержание организации образовательной деятельности, направленной на обеспечение полноценного развития детей в возрасте от 4 до 7 (8) лет по направлению: физическое развитие на основе учета возрастных и индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, способностей и потребностей воспитанников.

### Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корректирующая гимнастика в условиях детского сада»

Дети 4-5 лет		
Периоды	Сроки	Задачи
Подготовительный период	1-15 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.</li> <li>2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.</li> <li>3. Обучать специальным корректирующим упражнениям.</li> <li>4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.</li> <li>5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.</li> <li>6. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике.</li> </ol>
Основной период	16-50 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.</li> <li>2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.</li> <li>3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, ортопедические мячи, мячи-массажеры).</li> <li>4. Закреплять умение правильно дышать.</li> </ol>
Заключительный период	51-67 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.</li> <li>2. Развивать общую и силовую выносливость.</li> <li>3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.</li> <li>4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.</li> <li>5. Применять полученные навыки в семье.</li> </ol>
Дети 6-8 лет		
Периоды	Сроки	Задачи
Подготовительный период	1-15 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.</li> <li>2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.</li> <li>3. Обучать специальным корректирующим упражнениям.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.</li> <li>5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.</li> <li>6. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.</li> <li>7. Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей.</li> <li>8. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике.</li> </ol>
Основной период	16-50 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.</li> <li>2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.</li> <li>3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, ортопедические мячи, мячи-массажеры).</li> <li>4. Закреплять упражнения, для формирования сильного мышечного корсета.</li> <li>5. Закреплять упражнения для нижних конечностей.</li> <li>6. Обучать и закреплять упражнениям для развития координации и динамического равновесия.</li> <li>7. Закреплять элементы самомассажа.</li> <li>8. Закреплять умение правильно дышать.</li> </ol>
Заключительный период	51-67 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.</li> <li>2. Развивать общую и силовую выносливость.</li> <li>3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.</li> <li>4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.</li> <li>5. Закрепить обучение специальных корригирующих упражнений.</li> <li>6. Обучить и закрепить упражнениям в парах.</li> <li>7. Применять полученные навыки в семье.</li> </ol>

### 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.	<p>-Словесный: название, объяснение.</p> <p>-Наглядный: правильный, безукоризненный, четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.</p> <p>-Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний инструктора.</p> <p>Длительность этапа: 2-3 занятия.</p>
Основной период	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия;	-Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений инструктор дает

	исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.	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 коррегирующей гимнастики**

Занятие состоит 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 профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.)

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

### 2.3. 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 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 бронхолегочной 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.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Календарный учебный график

Направленность		Физкультурно-спортивная: «Корректирующая гимнастика в условиях детского сада»		
Месяц	Неделя	Средняя	Старшая	Подготовительная
		Занятие (мин.)	Занятие (мин.)	Занятие (мин.)
Сентябрь	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)
	<i>Итого:</i>	<b>8 (160)</b>	<b>8 (200)</b>	<b>8 (240)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>9 (180)</b>	<b>9 (225)</b>	<b>9 (270)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>8 (160)</b>	<b>8 (200)</b>	<b>8 (240)</b>
Декабрь	2	2 (20)	2 (25)	2 (30)
	3	2 (20)	2 (25)	2 (30)
	4	2 (20)	2 (25)	2 (30)
	<i>Итого:</i>	<b>6 (120)</b>	<b>6 (150)</b>	<b>6 (180)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>7 (140)</b>	<b>7 (175)</b>	<b>7 (210)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>6 (120)</b>	<b>6 (150)</b>	<b>6 (180)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>7 (140)</b>	<b>7 (175)</b>	<b>7 (210)</b>
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)
	<i>Итого:</i>	<b>8 (160)</b>	<b>8 (200)</b>	<b>8 (240)</b>
Май	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)
	<i>Итого:</i>	<b>8 (160)</b>	<b>8 (200)</b>	<b>8 (240)</b>
<i>Итого за учебный год:</i>		<b>67 (1340)</b>	<b>67 (1675)</b>	<b>67 (2010)</b>

### 3.2. Условия реализации программы

### 3.2.1. Материально-техническое обеспечение

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 имеется:

<b>Оборудование и оснащение</b>	
-гимнастические скамейки	2шт.
-гимнастические коврики	20шт.
-обручи пластмассовые диаметром 65 см	2шт.
-обручи пластмассовые диаметром 50 см	23шт.
-мешочки для метания	24шт.
-флажки разноцветные	24шт.
-мячи резиновые	12шт.
-дуги для подлезания	4шт.
-конусы с отверстиями	8шт.
-палка гимнастическая пластмассовая	10шт.
-палка гимнастическая деревянная	10шт.
-разметочная фишка	10шт.
-гантели	24шт.
-коврик массажный	2шт.
-музыкальный центр «LG»	1шт.

### 3.2.2. Кадровое обеспечение

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.

<b>Программа дополнительного образования</b>	<b>Специалисты</b>	<b>Данные специалиста</b>
--	--------------------	---------------------------

Направленность	Физическое развитие	
«Корректирующая гимнастика в условиях детского сада»	Педагог дополнительного образования	Хренов В.Н. - высшее профессиональное образование, Сибирская государственная академия физической культуры, 10.05.1995г. Курсы повышения квалификации -2023г., АНО ДПО «Национальный исследовательский институт Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России», «Организация оздоровительно-воспитательной работы в ДОО и семье» (20 час.)

### 3.2.3.Методические материалы

#### Перечень необходимых методических пособий для реализации содержания Программы

Образовательная область	Программы и технологии
Физическое развитие	<p>-Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007г.</p> <p>-Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы/Авт.- сост. Моргунова О.Н. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005г.</p> <p>-Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей/ Козырева О.В. – М.: Просвещение, 2006г.</p> <p>-Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2006г.</p> <p>-Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общей ред. проф. Евдокимовой Т.А. – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003г.</p> <p>-Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под ред. Шапковой Л.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.</p> <p>-50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша – СПб.: Литера, 2010г.</p> <p>-Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. ред. Халемский Г.А. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.</p> <p>-Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000г.</p>

### 3.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

#### 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672458

Владелец Белехова Ксения Александровна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024