



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ДЕТСКИЙ САД № 384

Тел.: 8(343) 300-65-31  
E-mail: mdou384@eduekb.ru  
Сайт: 384.tvoyasadik.ru  
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Корепина, 3

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ А.В. Зайцева  
Приказ № 01-54 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучения: 3 - 7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Пышминцева Е.А.,  
педагог дополнительного  
образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Основные характеристики Программы</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи Программы	5
<b>2. Содержание общеразвивающей Программы</b>	<b>6</b>
2.1 Учебный план	6
2.2 Учебно — тематический план	6
2.3 Содержание учебно — тематического плана	7
2.4 Планируемые результаты освоения Программы	8
<b>3. Организационно — педагогические условия</b>	<b>10</b>
3.1 Календарный учебный график	10
3.2 Условия реализации Программы	10
3.3 Формы аттестации и оценочные материалы	11
<b>Список литературы</b>	<b>14</b>

## 1. Основные характеристики Программы

### 1.1. Пояснительная записка

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Интегрируется с образовательными областями: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно - сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций.

Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма.

ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры. Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-

спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее Программа) имеет физкультурно - оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ОП ДО МБДОУ детский сад № 384.

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

ЛФК – это система применения самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации. Основное средство ЛФК - физические упражнения - целенаправленные движения с дозированной мышечной нагрузкой. Их делят на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание, гребля и т. д.), подвижные и спортивные игры; используются также упражнения трудового, имитационного и игрового характера.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медикопедагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с умственной отсталостью, улучшение состояния здоровья.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Устав МБДОУ детский сад № 384
- Положение об организации платных образовательных услуг.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. **Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, УФО<sup>1</sup> и других форм физкультурно - оздоровительной работы.

УФ-лучи активно влияют на липидный, белковый и углеводный обмен. Под влиянием их субэритемных доз в коже из производных холестерина синтезируется витамин ДЗ, контролирующий фосфорно-кальциевый обмен. Они снижают содержание атерогенного холестерина крови у больных атеросклерозом.

УФ-лучи в малых дозах улучшают процессы высшей нервной деятельности, улучшают мозговое кровообращение, влияют на тонус мозговых сосудов, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Тонус вегетативной нервной системы изменяется в зависимости от дозы УФ-излучения: большие дозы уменьшают тонус симпатической системы, а малые - активируют симпатoadреналовую систему, корковый слой надпочечников, функцию гипофиза, щитовидную железу.

**Адресат.** Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 3 — 7 лет. Срок

---

<sup>1</sup> УФ-лучи активно влияют на липидный, белковый и углеводный обмен. Под влиянием их субэритемных доз в коже из производных холестерина синтезируется витамин ДЗ, контролирующий фосфорно-кальциевый обмен. Они снижают содержание атерогенного холестерина крови у больных атеросклерозом.

УФ-лучи в малых дозах улучшают процессы высшей нервной деятельности, улучшают мозговое кровообращение, влияют на тонус мозговых сосудов, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Тонус вегетативной нервной системы изменяется в зависимости от дозы УФ-излучения: большие дозы уменьшают тонус симпатической системы, а малые - активируют симпатoadреналовую систему, корковый слой надпочечников, функцию гипофиза, щитовидную железу. Благодаря своему многообразному действию, УФО (наряду с УВЧ-терапией и ультразвуковой терапией) нашло широкое применение для профилактики и лечения широкого спектра заболеваний.

Дозируют УФ-излучение биологическим методом Горбачева-Даффельда. Метод является простым и базируется на свойстве УФ-лучей вызывать при облучении кожи эритему. Единицей измерения в этом методе является одна биодоза. За одну биодозу принимают минимальное время облучения данного больного с определенного расстояния определенным источником УФ-лучей, которое необходимо для получения слабой, однако четко очерченной эритемы. Время измеряют в секундах или минутах.

Биодозу определяют в области живота, ягодиц либо на тыльной стороне предплечья любой руки с расстояния 10-50 см от излучателя до облучаемой части тела. Биодозиметр фиксируют на туловище. Поочередно через 30-60 сек. облучают кожу через шесть отверстий биодозиметра путем открывания заслонкой перед окошечками (предварительно закрытыми ею). Таким образом, если каждое окошечко открывать через 60 секунд, кожа в зоне первого окошечка будет облучена в течение 6 минут, в зоне второго - 5 минут и так далее, в зоне шестого - 1 минута.

Результат биодозиметрии проверяется через 24 часа. Одной биодозой будет считаться наиболее слабая гиперемия кожи. С изменением расстояния от излучаемой поверхности для получения той же биодозы время облучения изменяется обратно пропорционально квадрату расстояния. Например, если время для получения одной биодозы с расстояния 20 см равняется 2 мин., то с расстояния 40 см потребуются 8 мин. Время облучения можно выбирать дискретно от 30 сек. до 60 сек., а расстояние от тела (его кожи) до излучателя от 10 см до 50 см. Все зависит от типа кожи, но выбирать эти параметры нужно так, чтобы получить наглядную картину эритемы кожи.

реализации программы – 4 года.

У детей **4 го года** жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

У детей **5 го года** жизни резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области степ-аэробики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению.

У детей **6 го года** жизни совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

К **7 годам** у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

**Занятия проводятся** с октября по май, 2 раза в неделю по 20 мин., 25 мин., 30 мин.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут

**Объем** общеразвивающей программы - 192 ак. часа, 1 год обучения — 64 ак. часа, 2 год обучения — 64 ак. часа, 3 год обучения — 64 ак. часа.

**Формы обучения:** групповые, индивидуально-групповые, фронтальные занятия.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, открытое занятие, беседа, мастер-класс.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей Программы:** итоговое занятие, открытое занятие для педагогов и родителей, показательные выступления, аналитический мониторинг достижения детей, анкетирование, фото и видео отчеты.

## 1.2 Цель и задачи Программы

**Цель программы:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к здоровому образу жизни, как показателей общечеловеческой культуры.

### Задачи:

1. Оказывать оздоровление и общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния и создавать уравновешенный мышечный корсет туловища.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, обучать навыкам правильного движения.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма и улучшать функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.
5. Увеличивать силовую выносливость мышц нижних конечностей

## 2. Содержание общеразвивающей Программы

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)				Формы аттестации
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения	4й год обучения	
1	Теоретические знания		8	6	4	Вопросы
2	Общая физическая подготовка	20	18 (1/17)	12 (1/11)	10 (1/9)	Анализ мониторинга достижения детей
3	Упражнения для профилактики плоскостопия	18	16 (2/14)	18 (1/17)	22 (1/21)	Анализ мониторинга достижения детей
4	Упражнения	18	14 (4/10)	20 (3/17)	20 (1/19)	Анализ



	для формирования правильной осанки и гибкости позвоночника					мониторинг а достижения детей
5	Итоговые занятия	8	8	8	8	Открытые занятия для педагогов и родителей
Итого		64	64 (15/49)	64 (11/53)	64 (7/57)	
Профилактический массаж		По индивидуальному графику. Курс 2 раза в год по 10 сеансов				
УФО		По графику				

## 2.2 Учебно — тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов												Формы аттестации/контроля
		1й год обучения			2й год обучения			3й год обучения			4й год обучения			
		Все го	Теория	Практика	Все го	Теория	Практика	Все го	Теория	Практика	Все го	Теория	Практика	
1	Теоретические знания				8			6			4			Вопросы
1.1	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»				4			3			2			
1.2	Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом				4			3			2			
2	Общая физическая подготовка	20			18			12			10			Анализ мониторинга достижения детей
2.1	Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища.			10	1	7		1	2		1	2		
2.2	Упражнения для мышц туловища Упражнения для мышц ног			10		10			9			7		

	Упражнения для мышц рук												
3	Упражнения для профилактики плоскостопия	18		16		18		22					
3.1	Общеразвивающие упражнения стоя и сидя		8		1	7		1	7		1	10	Анализ мониторинга достижения детей
3.2	Упражнения с предметами		10		1	7		10				11	
4	Упражнения для укрепления осанки и гибкости позвоночника	18		14		20		20					Анализ мониторинга достижения детей
4.1	Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку		8		3	4		1	7		1	9	
4.2	Упражнения с грузом на голове - с мешочками, упражнения с гимнастическими палками		5		1	2		1	5			5	
4.3	Висы простые и смешанные		5		1	4		1	5			5	
5	Итоговое занятие		8			8		8				8	

### 2.3 Содержание учебно — тематического плана

#### 1. Теоретические сведения

1.1 Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»

1.2 Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом

#### 2. Общая физическая подготовка

2.1 Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Развитие эластичности мышц туловища. Упражнения для

увеличения подвижности суставов.

2.2 Упражнения для мышц туловища, мышц ног, мышц рук. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:

- укрепление мышц спины;
- укрепление боковых мышц туловища;
- укрепление мышц брюшного пресса.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

3.1 Общеразвивающие упражнения стоя и сидя

Сгибание - разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

3.2 Упражнения с предметами. Катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

4. Упражнения для укрепления осанки и гибкости позвоночника

4.1 Общеразвивающие упражнения стоя, лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

4.2 Упражнения с грузом на голове - с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

4.3 Висы простые и смешанные. Комплекс упражнений

5. Итоговое занятие. Открытое занятие для педагогов и родителей.

## **2.4 Планируемые результаты освоения Программы**

1. У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Правильное выполнение упражнений, способность следить за своей осанкой, дыханием.
3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).
5. Укрепятся на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Умеют владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений.
6. Возрастает интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## **Личностные результаты освоения программы**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся,

которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- сформированы эстетические потребности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- владеют знаниями о функциональных возможностях организма
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Метапредметные результаты освоения программы**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- сформировано умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

### **Предметные результаты освоения программы**

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- сформировано знание о роли ЗОЖ, его положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)
- умеют организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.)
- развитие основных физических качеств
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	21ч 20 мин	2 занятия 2 раза в неделю
2й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	21ч 20мин	2 занятия 2 раза в неделю
3й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	26ч 40 мин	2 занятия 2 раза в неделю
4й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	32ч	2 занятия 2 раза в неделю

#### 3.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет наличие материально-технической базы:

- су-джок тренажеры
- массажные коврики
- коврики индивидуальные
- шведская стенка
- фитбол-мячи
- нестандартный инвентарь
- гантели
- мячи резиновые различного диаметра
- гимнастические палки
- гимнастическая скамейка
- наклонная доска
- фитнес-резинки
- ленты
- магнитофон
- музыкальный центр
- аудиокассеты, диски
- ноутбук

- интерактивная доска
- мультимедиапроектор. сканер, принтер, ксерокс.

**Кадровое обеспечение.** Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Инструктор по физической культуре имеет: высшее образование в области физкультуры и спорта, стаж работы на 01.10.2022 г. – 9 лет, имеет первую квалификационную категорию в соответствии с квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Педагогические работник: систематически повышает свой профессиональный уровень. Непрерывность профессионального развития педагога обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

#### **Методические материалы.**

Методическое обеспечение:

- подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений
- комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания
- картотеки
- специальная литература

### **3.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов.

Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-май). Залог успеха в учебной работе – повышение двигательной активности детей в режиме дня.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

№ п/п	Владеет упражнениям и со степ - платформой	Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

#### Оценка уровня развития

##### 3 балла

- ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;
- развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

##### 2 балла

- ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие;
- делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;
- иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

##### 1 балл

- ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;
- координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;
- не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

#### Ранжирование успехов воспитанников

1. высокий уровень: 21 - 18 баллов
2. средний уровень: 17 - 11 баллов
3. низкий уровень: 10 - 7 баллов

Показатели успешности реализации Программы можем увидеть через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
Любознательный, активный	Участвуют в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности.



Овладевший необходимыми умениями и навыками

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

## Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
3. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009 г
4. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
5. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г.
6. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
7. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 г.
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
9. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
10. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
11. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
13. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011.
14. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
15. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
16. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11.
17. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510475

Владелец Зайцева Анжелла Викторовна

Действителен с 31.07.2023 по 30.07.2024