

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Северное сияние»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с «Северное сияние»
А.А.Бурмина
(ул.Дорожников д.52)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с «Северное сияние»
_____С.А.Алгинкина
Приказ от 30.08.24 г. № 546

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с «Северное сияние»
Т.В. Саюн
(ул. Северная д.35)

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
№ 1 от 30.08.2024 год.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортландия»

Возраст детей: 3 -5 лет
Срок реализации: 2 года

с.п. Нижнесортимский
2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортландия»
Направленность, классификация программы	Физкультурно-спортивная, общеразвивающая, модульная
Срок реализации программы	1 год обучения – 56 часов 2 год обучения – 56 часов
Ф.И.О. составителя программы	Чебакова Вероника Александровна, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования. Образование – среднее профессиональное
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, п. Нижнесортымский
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, п.Нижнесортымский, ул. Северная 35
Контакты	Телефон: 8 (34638) 70020 e-mail: sjanie_sortim@mail.ru
Аннотация	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Спортландия» заключается в популяризации здоровья и физического развития обучающихся, формирования у них интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта. Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Поэтому надо реже направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений. Благодаря таким тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.
Возраст обучающихся	3-5 лет
Цель и задачи программы	Цель: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки. Задачи: 1. Формировать навыки правильной осанки, рационального дыхания; 2. Развивать навыки гимнастического стиля выполнения упражнений оздоровительной гимнастики; 3. Развивать координационные способности и совершенствовать

	основным физическим качествам, двигательным умениям и навыкам. 4. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища. 5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями оздоровительной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.
Документы, послужившие основанием для разработки программы	Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Приказом от 17 октября 2013 г. № 1155 об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе».
Образовательные форматы	- очно – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога. Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая. Программа рассчитана на 2 года Режим занятий: 2 раза в неделю 2 младшая группа - 15 мин. Средняя группа – 20 мин Формы контроля: самостоятельная работа, соревнования, результаты соревнований, личные достижения обучающегося.
Ожидаемые результаты освоения программы	У детей формируются навыки правильной осанки, рационального дыхания; навыки гимнастического стиля выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики и акробатики; овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топать в такт музыки; здорового образа жизни; развиваются и уссовершенствуются основные физические качества, двигательные умения и навыки; получают навыки по профилактике и снижению заболеваемости.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, гимнастические палки, гимнастические коврики, маты, скамейки, шведская стенка. Музыкальный центр, флеш носитель.
Количество учащихся по программе	в одной группе 6-10 человек

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время в Учреждении увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана программа дополнительного образования «Спортландия», содержание которой составляют упражнения гимнастики с элементами акробатики под музыку. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения с элементами акробатики под музыку.

Новизна данной программы заключается в том, что предусматривает:

- профилактику заболеваний и компенсацию имеющихся патологий (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.);
- формирование оптимального двигательного стереотипа;
- адаптацию к физической нагрузке;
- обязательное музыкальное сопровождение, так как именно оно помогает максимально заинтересовать детей.

Актуальность программы Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей дошкольного возраста. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Цель: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки, рационального дыхания;

2. Развивать навыки гимнастического стиля выполнения упражнений оздоровительной гимнастики;
3. Развивать координационные способности и совершенствовать основным физическим качествам, двигательным умениям и навыкам.
4. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища.
5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями оздоровительной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Дополнительная образовательная программа «Спортландия» разработана на один год обучения для детей 3-5 лет. Занятия проводятся в средней группе 2 раза в неделю, что соответствует СанПин, в группах наполняемостью 6 – 10 человек. Количество НОД в год 56 часов. Зачисление происходит по желанию воспитанников и их родителей (законных представителей). Длительность занятий 15-20 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (октябрь), итоговая (апрель).

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно – воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Возраст 3- 4 лет

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

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

Структура занятий.

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)- может использоваться в качестве ОРУ
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Мячики-ежики;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Гимнастические маты;
19. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе

целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1 -4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Оценка эффективности реализации Программы

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед - назад в группировке, наклоны вперед - назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

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

Форма контроля

наблюдения во время занятий.

наблюдение за детьми в процессе выполнения движений под музыку в условиях обычных и специально подобранных заданий.

Критерии отслеживания результативности освоения программы

Уровни освоения программы 2 младшая группа Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы.

Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие.

Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая.

Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в средней группе

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других.

Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой. Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в старшей группе

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения.

Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям.

Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Учебно-тематический план

№	Раздел учебной программы	Содержание программы
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.
2	Подвижные игры:	«Кот и мыши», «Трамвай», «Лохматый пес», «Автомобиль и воробьи», «Лиса и зайцы», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «Котик-коток», «День и ночь».
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос - наклон назад, обнимая себя» и др.
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной -	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме

5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната
7	Аутогенная тренировка, релаксация	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах
8	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов

Перспективный календарно-тематический план (дети 3-4 года)

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Кол-во занятий
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик -коток» Релаксация «Солнечный луч».	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Знакомство детей с фитбол-мячом «Веселые смешарики». Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения для расслабления мышц «Листопад» игры с фитболом: «Догони мяч» Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Подбор фитбол-мяча соответственно антропометрией ребенка Упражнения с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация «На полянке»	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнений с фитболом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Релаксация «Цветок».	2
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Сказка на фитболе «Лесовичок» Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель». Релаксация «Зернышко»	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Сказка на фитболе «Лесовичок» продолжение Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель» Релаксация «Листопад», «Цветок».	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Закрепление упражнений с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Подвижная игра с фитболом «Найди дом» Релаксация «Сказка»	2

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с фитболом «Разминка для боксера», «Покачаемся». Подвижная игра с фитболом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер».	2
Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Релаксация «Листопад», «Цветок».	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине . Подвижная игра с фитболом Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Дыхательная гимнастика «Ветер»	2
Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра «Мухи». Релаксация на фитболе «Тесто».	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	2

Январь	Обучить правильной посадке на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Подвижная игра «Мухи». Дыхательная гимнастика	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз». Релаксация на фитболе «Снежок».	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Подвижная игра с фитболом «Догони», «Дед Мороз». Релаксация на фитболе «Снежок».	1
Февраль	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Подвижная игра «Снежки», «У дедушки Мороза». Дыхательная гимнастика	2

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз». Дыхательная гимнастика	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес» Релаксация на фитболе «Снежок».	2
	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч», «Стульчик», «Веселые ножки», «Наклоны», «Достань носок» . Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес». Релаксация.	1
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Подвижная игра на фитболе «Лошадки», «Догони». Релаксация.	2
	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	2
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, Восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Сказка на фитболе «Цыплята». Дыхательная гимнастика	2
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец - стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	2

Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; Подвижная игра «Кот и мыши», «Автомобили». Дыхательная гимнастика	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Сказка на фитболе «Цыплята» Релаксация.	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах . Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	2
Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаем» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.	1

Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Кит» <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра «Воробьи», «Автомобили».	1
Итого		56

Возраст 4-5 лет

Программа состоит из двух модулей. Содержание каждого модуля распределено таким образом, что в каждом воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Модуль 1. «ДЕТСКИЙ СТРЕЙЧИНГ»

Направлен на развитие эмоциональной раскрепощенности детей, приобщение к физической культуре и спорту, предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Образовательные задачи 1 модуля:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса.

Состоит из двух разделов:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности;
- физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Содержание программы

1. Упражнения на развитие основных движений:

- ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой;
- ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия;
- бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности);
- прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание);
- ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа);
- упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.;
- упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.;
- упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка);
- упражнения в ходьбе, ползании;
- упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Под - модуль 1.1. «ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»

Направлен на развитие физических способностей с помощью элементов акробатики, создаёт условия для ритмического развития детей.

Образовательные задачи 1.1 модуля:

- овладение основами техники акробатических упражнений в художественной гимнастике
- освоение техники и тактики составления акробатических композиций для показательных выступлений.
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Состоит из трёх разделов:

- акробатика;
- парная акробатика;
- практика.

Содержание программы

1. Упражнения для развития и сохранения гибкости:

- махи ногами;
- наклоны и полумосты;
- прогибания;
- полушпагаты
- мосты.

2. Упражнения на развитие силы и ловкости:

- приседания;
- упор лёжа;
- пресс;
- упоры лёжа сзади;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове;
- ходьба в движении и на месте;
- бег в движении и на месте;
- подскоки на носках;
- прыжки в высоту;
- перекаты, кувырки;

3. Упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки:

- равновесие на ноге;
- равновесие на руке и ноге;
- равновесия в наклонах и мостах.

№ п/ п	Содержание	Количество мин		Всего минут
		Теор. ч.	Пр.ч.	
1.	Занятие 1 Мониторинг: уровень подготовленности детей.	5	15	20 мин
2.	Занятие 2, 3 Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.	5	15	20 мин
3.	Занятие 4,5 Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	5	15	20 мин
4..	Занятие 6,7 Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	5	15	20 мин
5.	Занятие 8,9 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	5	15	20 мин
6.	Занятие 10,11 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)	5	15	20 мин
7.	Занятие 12,13 Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)	5	15	20 мин
8.	Занятие 14,15 Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных. положений.	5	15	20 мин
9.	Занятие 16,17 Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)	5	15	20 мин
10 .	Занятие 18,19 Совершенствование группировку разных исходных. положений. Обучение кувырок назад.	5	15	20 мин
11 .	Занятие 20,21 Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.	5	15	20 мин
12	Занятие 22,23	5	15	20 мин

.	Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Обучение «Мост из положения лежа			
13	Занятие 24,25 Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	5	15	20 мин
14	Занятие 26,27 Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.	5	15	20 мин
15	Занятие 28,29 Обучение стойка на руках (с поддержкой) Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.	5	15	20 мин
16	Занятие 30,31 Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	5	15	20 мин
17	Занятие 32,33 Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	5	15	20 мин
18	Занятие 34,35 Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.	5	15	20 мин
19	Занятие 36,37 Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	5	15	20 мин
20	Занятие 38,39 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.	5	15	20 мин
21	Занятие 40,41 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	5	15	20 мин
22	Занятие 42 Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге. Совершенствование «Мост» на одной	5	15	20 мин

	руке.			
23	Занятие 43 Обучение «Полушпагат» Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях Совершенствование «Мост» на одной руке.	5	15	20 мин
24	Занятие 44 Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.	5	15	20 мин
25	Занятие 45 Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.	5	15	20 мин
26	Занятие 46 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекач «Звездочка».	5	15	20 мин
27	Занятие 47 Обучение «Полушпагат» одноименный Совершенствование «Шпагат»	5	15	20 мин
28	Занятие 48,49 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекач назад.	5	15	20 мин
29	Занятие 50,51 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой) Совершенствование «Шпагат».	5	15	20 мин
30	Занятие 52,53 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой) Совершенствование «Шпагат».	5	15	20 мин
31	Занятие 54,55 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекач «Звездочка».	5	15	20 мин
32	Занятие 56 Мониторинг: уровень подготовленности детей	5	15	20 мин
Итого 56				

Ожидаемый результат

- формируются навыки правильной осанки, рационального дыхания;
- навыки гимнастического стиля выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики и акробатики;
- овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топать в такт музыки;

- здорового образа жизни;
- развиваются и совершенствуются основные физические качества, двигательные умения и навыки.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее — система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, критериально-ориентированных методик нетестового типа, критериально-ориентированного тестирования и др.

Система мониторинга сочетает низко формализованных (наблюдение, беседа) и высоко формализованных (исполнительство или показ) методов, обеспечивающее объективность и точность получаемых данных.

Периодичность проведения – 2 раза в учебном году (в начале и в конце учебного года (октябрь-апрель)). В течение года в процессе общения и занятий с детьми может проводится экспресс – диагностика, которая позволяет отслеживать динамику развития у отдельных детей. Причем, уже имея предварительные данные об уровнях развития детей, педагог может осуществлять дифференцированный подход к процессу воспитания детей. Обследование проводится индивидуально с каждым ребенком.

В группах раннего возраста ведется карта нервно – психического развития детей, где фиксируются результаты в зависимости от возраста ребенка.

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга соответствует содержанию дополнительной программы обучения и воспитания детей.

Ребенок оценивается по баллам:

1 балл - ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого некоторые предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет
----------------	----------------	---------

Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28

Мониторинг освоения программы «Акробатика».

Фамилия, имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количе ство баллов	Общий уровень
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	полушпагат	стойка на руках		

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

Список литературы:

1. Велитченко В. К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
2. Дубровский В. И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
3. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
4. Кириллов А. И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М. ; АСТ; СПб.: Сова;Владимир:ВКТ,2008 год;
5. Красикова И. С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. -СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
6. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
7. Страковская В. Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
8. Халемский Г. А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
9. Халемский Г. А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год.