

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 12
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБДОУ детского сада № 12
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2022 № 090-од

С учетом мнения совета родителей
(протокол от 31.08.2022 № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Тропа здоровья»

для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

на 2022-2023 учебный год

Разработала: инструктор физической культуры
Метелевская Наталия Олеговна

Санкт-Петербург
2022 г

Содержание

I. Целевой раздел

- Пояснительная записка
- Цели и задачи
- Основные направления работы
- Планируемые результаты освоения программы
- Учебный план
- Календарный учебный график

II. Рабочая программа

- Перспективное планирование на 2022-2023г

III. Организационный раздел

- Организация кружковой деятельности
- Используемый материал при работе
- Список литературы

Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Актуальность. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью создана программа дополнительного образования «Тропа здоровья», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Рассчитана на дошкольников от 6 до 7 лет.

Отличительная особенность.

Планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Особенности программы:

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.

7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

8. Повышение эмоционального тонуса.

Принципы построения программы:

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропа здоровья» является программой ознакомительного уровня, очной формы обучения, имеет общекультурное назначение и физкультурно-спортивную направленность. Занятия проводятся на безвозмездной основе, в кружок принимаются все желающие дети, на основе заявления родителя (законного представителя).

Предназначена для детей в возрасте 6 - 7 лет, состоит из 35 занятий на период с 05.09.2022 по 31.05.2023г.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия один академический час: не более 30 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость групп не более 15 человек и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом и календарным учебным графиком.

Занятия по программе «Тропа здоровья» в дошкольном образовательном учреждении проводятся в физкультурном зале с соблюдением техники безопасности под руководством педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения дети:

Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.

Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.

Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.

Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.

Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.

Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.

Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

Организация работы с детьми строится с:

Учетом психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).

Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Сентябрь	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с оборудованием.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Держи осанку	0,5	0,5	1	
	На огород	0,5	0,5	1	
	На огород	0,5	0,5	1	
	На огород	0,5	0,5	1	
Октябрь	Волшебное колечко	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Волшебное колечко	0,5	0,5	1	
	Гимнасты	0,5	0,5	1	
	Гимнасты	0,5	0,5	1	
Ноябрь	Мячики-ежики	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Мячики-ежики	0,5	0,5	1	
	Мячики-ежики	0,5	0,5	1	
	Мячики-ежики	0,5	0,5	1	
Декабрь	Космическое путешествие	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Космическое путешествие	0,5	0,5	1	
	Школа мяча	0,5	0,5	1	
	Школа мяча	0,5	0,5	1	
Январь	На прогулку в детский парк	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	На прогулку в детский парк	0,5	0,5	1	
	Путешествие сороконожки	0,5	0,5	1	
Февраль	Летчики	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Летчики	0,5	0,5	1	
	Морское царство	0,5	0,5	1	
	Морское царство	0,5	0,5	1	

Март	Весна в лесу	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Весна в лесу	0,5	0,5	1	
	Путешествие на сказочную планету	0,5	0,5	1	
	Путешествие на сказочную планету	0,5	0,5	1	
Апрель	Заботимся о своей осанке	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка.
	Заботимся о своей осанке	0,5	0,5	1	
	Кругосветное путешествие	0,5	0,5	1	
	Кругосветное путешествие	0,5	0,5	1	
Май	Тише едешь, дальше будешь	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Тише едешь, дальше будешь	0,5	0,5	1	
	Встань прямо	0,5	0,5	1	
	Встань прямо	0,5	0,5	1	
		17,5	17,5	35	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	05.09.2022	31.05.2023	35	35/35	1 раз в неделю 30 мин.

II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Цели и задачи программы:

Цели и задачи программы:

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

8. Повышение эмоционального тонуса.

Содержание программы определено с учётом:

возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей, тенденции развития воспитания и образования.

Условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» является программой ознакомительного уровня, очной формы обучения, имеет общекультурное назначение и физкультурно-спортивную направленность. Занятия проводятся на безвозмездной основе, в кружок принимаются все желающие дети, на основе заявления родителя (законного представителя).

Предназначена для детей в возрасте 6 – 7 лет, состоит из 35 занятий на период с 05.09.2022 по 31.05.2023г.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия один академический час: не более 30 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость групп не более 15 человек и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН.

Тематическое планирование

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности, Знакомство с оборудованием	Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям; Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для двигательного аппарата; П/И «Китайские пятнашки» Материал: Мешочки (400гр.), обруч большой
	Держи осанку	П/И «Ель, елка, елочка» Материал: Мешочки (400гр.), обруч большой
	На огород	П/И «Огуречик» Материал: Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров
	На огород	П/И «Овощи, фрукты» Материал: Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров
Октябрь	Волшебное колечко	Эстафета «Гордая цапля» Материал: Кольца от серсо, большие мячи
	Волшебное колечко	П/И «Паук и мухи» Материал: Кольца от серсо, большие мячи
	Гимнасты	П/И «Черепаша» Материал: Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
	Гимнасты	П/И «Стоп» Материал: Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
Ноябрь	Мячики-ежики	П/И «Забрось мяч в лунку» Материал: Массажные мячи, малые обручи
	Мячики-ежики	П/И «Не оставайся на полу» Материал: Массажные мячи, малые обручи
	Мячики-ежики	П/И «Акула» (нар. игра) Материал: Гимнастические палки, велотренажеры, беговые дорожки
	Мячики-ежики	П/И «Солнечный зайчик»

		Материал: Гимнастические палки, велотренажеры, беговые дорожки
Декабрь	Космическое путешествие	П/И «Китайские пятнашки» Материал: Кольца от серсо, канат, туннель
	Космическое путешествие	П/И «Тише едешь, дальше будешь» Материал: Кольца от серсо, канат, туннель
	Школа мяча	П/И «Сидячий футбол» Материал: Большие мячи, цветные палочки, мячи-«ёжики»
	Школа мяча	П/И «Шмель» Материал: Большие мячи, цветные палочки, мячи-«ёжики»
Январь	На прогулку в детский парк	П/И «Перетягивание» Материал: Беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая лесенка
	На прогулку в детский парк	П/И «Хитрая лиса» Материал: Беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая лесенка
	Путешествие сороконожки	П/И «Солнечная ванна для сороконожки» Материал: Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы
Февраль	Летчики	Игры-соревнования: «Поменяй шасси», «Заправь самолет» Материал: Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	Летчики	П/И «Не оставайся на полу» Материал: Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	Морское царство	П/И «Поднять паруса» Материал: Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
	Морское царство	П/И «Море, берег, парус» Материал: Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
Март	Весна в лесу	П/И «Пятнашки елочкой» Материал: Палки среднего размера, большие мячи
	Весна в лесу	П/И «Ель, ёлка, ёлочка» Материал: Палки среднего размера, большие мячи
	Путешествие на сказочную планету	П/И «Ловишки с ленточками» Материал: Цветные ленточки, кубики, кегли
	Путешествие на сказочную планету	П/И «Страус» Материал: Цветные ленточки, кубики, кегли
Апрель	Заботимся о своей осанке	П/И «Поспеши, но не урони» Материал: Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	Заботимся о своей осанке	П/И «Пятнашки ёлочкой» Материал: Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	Кругосветное путешествие	П/И «Сидячий футбол»

		Материал: Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
	Кругосветное путешествие	П/И «Охотник и обезьяны» Материал: Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
Май	Тише едешь, дальше будешь	П/И «Тише едешь, дальше будешь» Материал: Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
	Тише едешь, дальше будешь	П/И «Караси и щука» Материал: Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
	Встань прямо	П/И «Встань прямо» Материал: Камушки, велотренажер, массажер для ног
	Встань прямо	П/И «Охотник и обезьяны» Материал: Камушки, велотренажер, массажер для ног

III. Организационный раздел

Организация кружка

Кружок организуется с детьми 6 – 7 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Материально-методическое обеспечение программы

Программа реализуется через следующие формы:

На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг.

Методические указания

Объясняя игру, руководитель должен поставить детей так, чтобы им всем было хорошо его видно и слышно. Прежде чем проводить игру, необходимо не только хорошо знать ее содержание, но и другие важные моменты: возраст детей, иметь представление о коллективе, учитывать, чем он занимался до этого, где будет проводиться игра.

Приступая к игре, следует заранее подготовить площадку, необходимый инвентарь, который понадобится, не забывая и о мелочах (мел, свисток), продумать размещение всех играющих и весь ход игры. Объяснить игру нужно предельно коротко и ясно.

Алгоритм работы с подвижными играми:

Название игры, знакомство с ее содержанием и целью.

Объяснение правил игры, распределение ролей, играющих и их месторасположение.

Ход игры.

Анализ игры.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плываем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад

«Брось — догони» (через сетку)

«Горячий мяч»

«Встань прямо»

«Встань как я»
 «Держи голову прямо»
 «Держи плечи прямо»
 «Подтяни живот»
 «Каток»
 «Перетягивание»
 «Не урони мешочек»
 «Подражание»
 «Тише едешь, дальше будешь»
 «Хитрая лиса»
 «Паук и мухи»
 «Поспеши, но не урони»
 «Не оставайся на полу»
 «Пятнашки ёлочкой»
 «Китайские пятнашки»
 «Солнечный зайчик»
 «Гордая цапля»
 «Солнечные ванны для гусеницы»
 «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

«Страус»
 «Гибкий носок»
 «По следам»
 «Турпоход»
 «Пожарные на учении»
 «Холодно — горячо»
 «Не намочи ног»
 «Чьи ноги сильнее»
 «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
 «Стоп»
 «Найди правильный след»
 «Как стоять?»
 «Выпрями ноги»
 «Футбол в кругу»
 «Голодная акула»

Оборудование зала:

Шведская стенка
 Ковер или индивидуальные коврики
 Массажные дорожки
 Мячи резиновые разных размеров
 Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
 Гимнастические мячи («хопы»)
 Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
 Гимнастические палки
 Обручи
 Массажеры для ног
 Мешочки с песком
 Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки
 (диаметр 1см)

Кольца от серсо
Дорожки со следочками
Диск «Здоровье»
Резиновые кольца для кистей рук

Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы

Название теста	Описание теста	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени	5-8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	35-42-45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Список литературы

1. В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей». Новая школа ,1994 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Дженни Лешли «Работать с маленькими детьми (поощрять их развитие и решать проблемы)».
4. Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников». Ростов-на Дону, «Феникс» 2005 г.
5. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
8. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду (творческая школа для дошколят)». Феникс 2004 г.