

Российская Федерация  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 83

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
от 03.11.2023г.  
протокол № 2



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 83  
Ю.В.Боровская  
2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Грация»

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 7 месяцев

Автор программы:  
Дельцова Елена Александровна  
заместитель заведующего

г. Калининград  
2023г.

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грация» - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Применения в работе ДОО данной программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку, формирует положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Программа является интеграция учебно-воспитательного процесса и оздоровительно-профилактических мероприятий; формирование двигательных навыков на основе повторяемости оптимальной последовательности применения корригирующих упражнений; использование нестандартного оборудования: создание эмоционального комфорта на занятиях. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, является наиболее значимым фактором создания данной программы. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.**

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физически упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности.

Физическое развитие- динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Гибкость– это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это

физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота — это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий времени, морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Координация - согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т. п.).

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом.

Сила — это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Физические упражнения— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» для детей 4-5 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы.**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность** программы является оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Основы физического и психического здоровья закладываются в

детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека культуру здорового образа жизни. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Данная программа содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.

### **Практическая значимость образовательной программы.**

Программа позволяет качественно улучшить состояние здоровья детей. Воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Своевременно выявить отклонения в развитии стопы и обратить внимание на осанку. Систематическое выполнение упражнений укрепляет мышцы спины и свод стопы. Занятия повышают двигательную активность, укрепляет общее состояние организма.

### **Принципы отбора содержания.**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы:

- принцип систематичности и последовательности - предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- принцип доступности - позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузках.

- принцип успешности - заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья, ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- принцип коммуникативности - помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- принцип результативности - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 3 до 4 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через занятия. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

**Отличительные особенности программы** является возможность ставить и решать интересные двигательные задачи различной сложности; закреплять достигнутый оздоровительный эффект. Программа позволяет овладевать ценностями культуры, получать удовольствие, вырабатывать определенные навыки; сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их; предусматривает работу индивидуальную, в парах, группами; составлена с учетом особенностей детей. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены игровые упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а также упражнения, направленные на развитие обще - физической подготовки детей.

**Цель** – содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи:**

- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Повышение компетентности педагогов и родителей, установление единства в подходе к оздоровлению детей в ДООУ и дома.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грация» предназначена для детей в возрасте 4-5 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с №83.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 5-20 человек.

#### **Форма обучения.**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов – 58 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 7 месяцев

#### **Основные методы обучения.**

- Словесные (объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы детям);
- Наглядные(показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов, плакаты наглядная агитация, знакомство с новыми движениями).
- Практические (разучивание и проработка упражнений , закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти).
- Игровые технологии применяется. Учитывая психологию детей данного возраста, ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваются в форме подвижных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели.

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы достижения выражаются в следующем:

- 1.Сохранение и укрепление здоровья детей в целом, снижение общей заболеваемости.
- 2.Приобретение навыков красивой правильной осанки.
- 3.Приобретение знаний о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- 4.Приобретение навыков правильного дыхания

5. Приобретение навыков правильной постановки стопы
6. Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость)
7. Повышение интереса к занятиям физической культурой.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений. Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют сформированность знаний детей о строении организма, усвоение культурно-гигиенических навыков, знание правил безопасного поведения, а так же уровень физического развития детей. Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Выступления детей на открытых мероприятиях; итоговое занятие – открытое занятие для родителей (законных представителей)

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление физического психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение.

Минимально допустимая квалификация педагога: нет требований

Профессиональная категория: нет требований.

Уровень образования педагога: педагогическое.

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы.

## Материально-техническое обеспечение

### Основное оборудование:

№	Перечень основного оборудования	Наименование спец. помещения
1	- гимнастические скамейки;	физкультурный зал
2	- оздоровительно-профилактические дорожки с разнотипной структурированной поверхностью;	физкультурный зал
3	- мостики деревянные с поперечными перекладинами;	физкультурный зал
4	- гимнастическая стенка (3 пролета);	физкультурный зал
5	- дорожка с наполнителем (мелкие камни)	физкультурный зал
6	-сухой бассейн с наполнителем (мелкие мячи).	физкультурный зал

### Дополнительное оборудование:

№	Наименование	Наименование спец. помещения
1	- мячи средние (по количеству детей);	физкультурный зал
2	- палки гимнастические (по количеству детей); - веревка (1);	физкультурный зал
3	- канат (1);	физкультурный зал
4	- обручи (по количеству детей)	физкультурный зал
5	- мешочки с песком (по количеству детей);	физкультурный зал
6	- кочки пластмассовые (12);	физкультурный зал
7	- мягкие модули (12)	физкультурный зал
8		физкультурный зал

Учебно-методическое и информационное обеспечение.  
Дидактический материал



1. Карточки с изображением упражнений.
2. Атрибуты к подвижным играм.
3. Карточка к основным видам движений.
- 4 Карточка по подвижным играм.
5. Карточка утренней гимнастики.

Оценочные и методические материалы.

За период обучения воспитанники получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов: беседы; наблюдения; анализ открытых занятий; опросы обучающихся. Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

Структура занятий.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, подвижные игры, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Методическое обеспечение. Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: – книги и журналы; – видеоролики; –информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

## Содержание программы

Период	№ занятия	Содержание	Задачи
Подготовительный период	1-6	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>-проверка осанки у гимнастической стенки;</li> <li>-различные виды ходьбы.</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>-игры и игровые упражнения;</li> <li>-контрольные измерения.</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп;</li> <li>-оздоровительно-профилактическая игра;</li> <li>-релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание сознательного отношения к занятиям;</li> <li>- формирование навыков правильной установки стоп;</li> <li>- обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;</li> <li>- обучение специальным корригирующим упражнениям;</li> <li>- обучение правильному выполнению;</li> <li>-упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы;</li> <li>- обучение массажу рук и стоп.</li> </ul>

	7-10	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>-проверка осанки у гимнастической стенки,</li> <li>-различные виды ходьбы;</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>-игры и игровые упражнения .</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с правильной установкой стоп;</li> <li>-оздоровительно-профилактическая игра;</li> <li>-релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание сознательного отношения к занятиям;</li> <li>- формирование навыков правильной установки стоп;</li> <li>- обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;</li> <li>- обучение специальным корригирующим упражнениям;</li> <li>- обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы;</li> <li>- обучение массажу рук и стоп.</li> </ul>
--	------	---	--

	11-14	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки;</li> <li>- различные виды ходьбы;</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>- игры и игровые упражнения .</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп;</li> <li>- оздоровительно-профилактическая игра;</li> <li>- релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание сознательного отношения к занятиям;</li> <li>- формирование навыков правильной установки стоп;</li> <li>- обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;</li> <li>- обучение специальным корригирующим упражнениям;</li> <li>- обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы;</li> <li>- массаж рук и стоп.</li> </ul>
--	-------	--	--

<b>Основной период</b>	15-20	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки;</li> <li>- различные виды ходьбы;</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>- игры и игровые упражнения .</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп;</li> <li>-оздоровительно-профилактическая игра;</li> <li>- релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование навыка установки стоп и выработка правильной походки;</li> <li>-развитие координации движений;</li> <li>-укрепление мышц стопы;</li> <li>- удержание правильной осанки при различных двигательных действиях;</li> <li>- развитие динамического равновесия;</li> <li>- обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием;</li> <li>- самомассаж рук и ног.</li> </ul>
	21-27	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации движений;</li> <li>- обучение упражнениям укрепляющим голеностопный сустав и свод стопы с применением</li> </ul>

		<p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корректирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>- игры и игровые упражнения.</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно- профилактическая игра;</li> <li>- релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<p>гимнастического оборудования (гимнастические палки, мячи, тренажеры, массажеры);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление мышц стопы;</li> <li>- удержание правильной осанки при различных двигательных действиях;</li> <li>- развитие динамического равновесия;</li> <li>- обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием;</li> </ul>
	28-38	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы;</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корректирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>- игры и игровые упражнения.</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование навыка установки стоп и выработка правильной походки;</li> <li>- развитие координации движений;</li> <li>- укрепление мышц стопы;</li> <li>- удержание правильной осанки при различных двигательных действиях;</li> <li>- развитие динамического равновесия;</li> <li>- обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием;</li> </ul>

		оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.	- самомассаж рук и ног.
<b>Заключительный период:</b>	38-48	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки;</li> <li>- различные виды ходьбы</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</li> <li>- игры и игровые упражнения.</li> </ul> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра;</li> <li>- релаксация /самомассаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера;</li> <li>- развитие общей выносливости; развитие динамического равновесия;</li> <li>- обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием;</li> <li>- закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях;</li> </ul>
	48-58	<p><u>Вводная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие;</li> <li>- проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</li> </ul> <p><u>Основная часть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера;</li> <li>- развитие общей выносливости;</li> </ul>

	<p>корректирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела;</p> <p>- игры и игровые упражнения.</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>-ходьба с правильной установкой стоп;</p> <p>- оздоровительно-профилактическая игра;</p> <p>- релаксация /самомассаж.</p>	<p>- удержание правильной осанки при различных двигательных действиях;</p> <p>- закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях.</p>
--	--	--

### Учебный план

Программное содержание	Количество часов	
	практика	теория
<p><b>Подготовительный период:</b></p> <p>-вступительная беседа;</p> <p>-обследование;</p> <p>-воспитание сознательного отношения к занятиям;</p> <p>-формирование навыков правильной установки стоп;</p> <p>-обучение навыкам принимать фиксировать правильную осанку;</p> <p>-обучение специальным корректирующим упражнениям;</p> <p>-обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы;</p> <p>-обучение массажу рук и стоп.</p>	14	2
<p><b>Основной период:</b></p> <p>-совершенствование навыка установки стоп и выработка правильной походки;</p> <p>-развитие координации движений;</p> <p>-обучение упражнениям укрепляющим голеностопный сустав и свод стопы с применением гимнастического оборудования (гимнастические палки, мячи, тренажеры, массажеры );</p> <p>-укрепление мышц стопы;</p> <p>удержание правильной осанки при различных двигательных действиях;</p>	24	2



-развитие динамического равновесия; -обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием; -массаж рук и ног.		
<b>Заключительный период:</b> -укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера; -развитие общей выносливости; -закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях; -тестирование каждого ребенка.	20	2
<b>Итого:</b>	<b>58</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грация» для детей 4-5 лет
Начало учебного года	13ноября
Продолжительность учебного периода	29 учебных недель
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Периодичность занятий	2 раза в неделю
Количество часов	58 часов
Окончание учебного года	10июня
Период реализации программы	13.11.2023-10.06.2024

#### **Рабочая программа воспитания.**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

9) экологическое воспитание:

10) художественно-эстетическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков посредством художественно-продуктивной деятельности.

Используемые формы воспитательной работы: групповые, индивидуальные

Методы: беседы, наблюдения

Планируемый результат: повышение мотивации к творчеству и созданию собственных продуктов; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного и коммуникативного потенциалов личности, духовной культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Ноябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь - июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь - июнь
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

6.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
7.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов.	В рамках занятий	Декабрь-июнь

### Список используемой литературы:

1. «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева. М. 2010.
3. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим».М. 2004.
4. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Сост. Н.И. Крылова. Волгоград, 2009.
5. Комплексы лечебной гимнастики. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010.
6. Е.И.Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М. 2009.
7. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. СПб «Детство-пресс». 2009.
8. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М. Глобус. Волгоград. Панорама. 2009.