

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска  
детский сад №25 «Семицветик»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС № 25 «Семицветик»  
- Вечипольская В.И.  
«30» августа 2024

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»**

**Возраст обучающихся: от 5 лет до окончания образовательных отношений**

**Срок реализации: 1 учебный год**

Автор-составитель:  
Кубакаева Н.К., заместитель  
заведующего по воспитательно-  
методической работе;  
Копылова Л.В., инструктор по  
физической культуре

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете №1  
Протокол №1 от 30.08.2024

г. Нижневартовск, 2024

## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка:</b>
	актуальность программы
	уровень сложности и направленность программы
	цели и задачи программы
	характеристика категории обучающихся
	объем и сроки освоения программы
	форма обучения
	планируемые результаты освоения программы
<b>2</b>	<b>Содержание программы:</b>
	учебный план
	календарный план
<b>3</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы:</b>
	календарный учебный график
	кадровые условия
	обеспеченность методическими материалами и средствами
	материально-техническое обеспечение
<b>4</b>	<b>Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы</b>
<b>5</b>	<b>Список литературы</b>

## Паспорт Программы

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Проведение занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей «Здоровые ножки»
Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»
Основание для разработки	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями;</li><li>➤ Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li><li>➤ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242);</li><li>➤ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li><li>➤ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</li><li>➤ СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года);</li></ul>

МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС  
№ 25 «Семицветик»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»

		➤ Положение о дополнительных общеразвивающих программах МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 25 «Семицветик».
Автор - составитель		Кубакаева Н.К., Копылова Л.В.
Целевая группа		Обучающиеся от 3 лет до прекращения образовательных отношений.
Цель Программы		Формирование правильной осанки и свода стопы у обучающихся посредством комбинирования комплексов физических упражнений.
Задачи Программы		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование оптимального двигательного стереотипа.</li> <li>➤ Укрепление мышц брюшного пресса.</li> <li>➤ Развитие гибкости</li> <li>➤ Укрепление мышц стопы и голени.</li> <li>➤ Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.</li> </ul>
Сроки реализации Программы		1 учебный год с 01.10.2024 по 30.04.2025
Ожидаемые результаты Программы	конечные реализации	<p>В результате освоения программы «Здоровые ножки» у обучающихся будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ сформирован навык правильной осанки;</li> <li>➤ увеличена амплитуда выполнения движений;</li> <li>➤ развиты мышцы брюшного пресса;</li> <li>➤ укреплены мышцы голеностопа;</li> <li>➤ сформировано стойкое и осознанное желание сохранять и укреплять свое здоровье.</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года).

### **Актуальность**

Актуальность программы определена важностью формированием правильной осанки и укреплением стопы у детей дошкольного возраста.

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего человека, а правильная осанка- это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека. Методические рекомендации Минздрава России по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях №206-ВС от 15 января 2008 г. определяют проведение профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся, в том числе порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Ведущее место среди выявляемых отклонений занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы. Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов <sup>1</sup>. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки и сколиоз – самые

<sup>1</sup> Методические рекомендации Минздрав России по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 15 января 2008 г. №206-ВС/ <https://www.rosminzdrav.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvarya-2008-g>

распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30 % до 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10-15 % детей. Среди детей, начинающих посещать детский сад нарушения осанки встречаются у 5-6 %, а перед поступлением в школу число детей с нарушением осанки достигает 20%.

Почему же нарушение осанки и деформация стопы у подрастающего поколения вызывает тревогу, только ли из-за эстетической функции?

При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы. Маленькие дети становятся замкнутыми, капризными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Те, кто постарше, жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Стопа – это наш главный амортизатор, то есть ступни смягчают ударную нагрузку, когда мы двигаемся. Если амортизирующая функция стопы ослабевает – в результате ослабления мышц и связок стопы, плоскостопия – нагрузка ложится в первую очередь на позвоночник и ноги: голеностопы, коленные и тазобедренные суставы. Из-за постоянной тряски суставы и диски быстрее стираются, многократно увеличивается риск развития артроза, остеохондроза, плоскостопия, травмирования суставов ног.

В связи со всем выше сказанным для оздоровления обучающихся целесообразно создание в образовательных учреждениях специальных групп с расширением элементов корригирующей гимнастики<sup>2</sup>.

Отличительной особенностью программы является комбинирование четырех направлений работы: упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины, упражнений для укрепления брюшного пресса, упражнений с элементами стретчинга и упражнений на профилактику плоскостопия.

### **Уровень сложности и направленность программы**

Уровень сложности программы – общекультурный (стартовый). Предполагает освоение первоначальных знаний и знакомство со спецификой данного направления. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

<sup>2</sup> Методические рекомендации Минздрав России по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 15 января 2008 г. №206-ВС/ <https://www.rosminzdrav.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvarya-2008-g>

**Целью программы** является формирование правильной осанки и свода стопы у обучающихся посредством комбинирования комплексов физических упражнений.

**Задачи программы:**

- Формирование оптимального двигательного стереотипа.
- Укрепление мышц брюшного пресса.
- Укрепление свода стопы и голени.
- Развитие гибкости.
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Для решения поставленных задач на занятиях кружка применяются традиционные технологии по профилактике плоскостопия и нарушений осанки. Регулярное выполнение комплексов упражнений с постепенным увеличением интенсивности и количества позволяет сформировать у детей красивую, правильную осанку и правильный свод стопы.

Содержание программы состоит из следующих разделов: «упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины», «упражнения для укрепления брюшного пресса», «упражнения с элементами стретчинга», «упражнения по профилактике плоскостопия».

Все разделы предусматривают формирование практических умений и навыков. В процессе занятий обучающиеся осваивают под руководством педагога многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки. Прежде всего – это навык правильной осанки. По мере овладения навыком ровно держать спину у ребенка развивается потребность следить за своей осанкой. Дети научатся правильно выполнять упражнения по развитию гибкости своего тела, укреплению брюшного пресса, стопы.

Для формирования практических умений и навыков у обучающихся программой предусмотрены основные методы: объяснительный (словесный), инструктивно-практический (слитный показ упражнения, подетальный показ), репродуктивный. Подбираются методы и приемы обучения в зависимости от сложности выполняемого движения. Простые по содержанию и структуре упражнения педагог напоминает, используя только приемы словесного метода, не пользуясь наглядным показом. Более сложные движения целесообразно напомнить, используя показ движения с пояснением. Используются разнообразные методические приемы, примерная последовательность их может быть следующей: 1 - название упражнения, 2 - напоминание техники движения, 3 - уточнение деталей техники движения, 4 - самостоятельное выполнение упражнения детьми.

**Характеристика физического развития обучающихся**

Рост ребенка *на четвертом году жизни* несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. *В возрасте 4-5 лет* у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.



Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной

потребности ребенка в кислороде. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

*На шестом году жизни* совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. *На седьмом году жизни* происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои

действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости<sup>3</sup>.

### **Объем и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 учебный год, для обучающихся от 3 лет до прекращения образовательных отношений. На полное освоение программы требуется 56 часов. Занятия проходят 2 раза в неделю.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет 10 человек. Группы формируются из разновозрастных детей (от 5 лет до прекращения образовательных отношений), имеющих различный уровень базовых знаний и умений. В кружок принимаются все желающие освоить данный вид деятельности. Программа так же предусматривает включение обучающихся в образовательный процесс в течение учебного года.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы «Здоровые ножки» у обучающихся будет:

- сформирован навык правильной осанки;
- увеличена амплитуда выполнения движений;
- развиты мышцы брюшного пресса;
- укреплены мышцы голеностопа;
- сформировано стойкое и осознанное желание сохранять и укреплять свое здоровье.

При реализации Программы проводится оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (тестирования) в целях отслеживания перспектив развития ребенка.

---

<sup>3</sup> Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partzialnye-obrazovatelnye-programmy/463-malishi-krepishi> . (Дата обращения 10.06.2019).

Завершением обучения является мастер-класс обучающихся для своих родителей «Делай как я», направленный на демонстрацию сформированных навыков у обучающихся за период освоения программы «Здоровые ножки» и нацеливающий родителей на дальнейшее выполнение освоенных упражнений детьми под контролем родителей дома.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие (педагогическая диагностика (тестирование) – 2 часа	2	0,5	1,5
2.	Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	13	0,5	12,5
3.	Упражнения для укрепления брюшного пресса	13	0,5	12,5
4.	Упражнения с элементами стретчинга	13	0,5	12,5
5.	Упражнения по профилактике плоскостопия	13	0,5	12,5
6.	Итоговое занятие (педагогическая диагностика (тестирование) – 2 часа	2		2
<b>Итого по программе - 56 часов</b> Теория – 2,5 часов Практика – 53,5 часов				

### Содержание учебного плана

Раздел, темы разделов	Количество занятий	Темы занятий	Теория	Практика
Вводное занятие	1	Занятие №1 Вводное занятие	Знакомство с программой «Здоровые ножки» и режимом работы кружка	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	1	Занятие №2		

		Тестовые задания		
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №3</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 1 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №4</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 1 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №5</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №1 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №6</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 1 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №7</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 1 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №8</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 1 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №9</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №1 (приложение 3)

			Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №10</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 1 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №11</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 2 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №12</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 1 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №13</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №2 (приложение 3)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №14</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 2 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №15</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 2 (приложение 2)

Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №16</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 2 (см. приложение 4)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №17</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 2 (приложение 2)
Упражнения элементами стретчинга	1	<b>Занятие №18</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №3 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №19</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 3 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №20</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 3 (приложение 1)
Упражнения элементами стретчинга	1	<b>Занятие №21</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №3 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №22</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 3 (см. приложение 4)

Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №23</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 3 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №24</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №4 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №25</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 4 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №26</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 4 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №27</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 3 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №28</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №5 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №29</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 5 (см. приложение 4)



Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №30</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 5 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №31</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 1 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №32</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №5 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №33</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 6 (см. приложение 4)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №34</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 1 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №35</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №6 (приложение 3)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №36</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 6 (приложение 1)

Упражнения элементами стретчинга	с	1	<b>Занятие №37</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №6 (приложение 3)
Упражнения профилактики плоскостопия	по	1	<b>Занятие №38</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 8 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	на	1	<b>Занятие №39</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 7 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	для	1	<b>Занятие №40</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 2 (приложение 2)
Упражнения элементами стретчинга	с	1	<b>Занятие №41</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №7 (приложение 3)
Упражнения профилактики плоскостопия	по	1	<b>Занятие №42</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 9 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление	на	1	<b>Занятие №43</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление

мышечного корсета спины					мышечного корсета спины № 8 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №44</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.		Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 2 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №45</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.		Комплекс упражнений с элементами стретчинга №7 (приложение 3)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №46</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.		Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 10 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №47</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.		Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 9 (приложение 1)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №48</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.		Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 11 (см. приложение 4)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №49</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.		Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 10 (приложение 1)

Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №50</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 3 (приложение 2)
Упражнения с элементами стретчинга	1	<b>Занятие №51</b> Гибкость	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Комплекс упражнений с элементами стретчинга №8 (приложение 3)
Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	1	<b>Занятие №52</b> Красивая осанка	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений. Демонстрация схем выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины № 11 (приложение 1)
Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	<b>Занятие №53</b> Укрепление пресса	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Разминка Комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса № 3 (приложение 2)
Упражнения по профилактике плоскостопия	1	<b>Занятие №54</b> Здоровые стопы	Постановка цели занятия, показ техники выполнения упражнений, общего стиля движений. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений.	Ортопедическая разминка Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 13 (см. приложение 4)
<b>Итоговое занятие</b>	1	<b>Занятие №55</b>	-	Мастер-класс для родителей «Делай как я»
	1	<b>Занятие №56</b>	Тестовые задания	
<b>Всего:</b>			<b>56 занятий</b>	

### 3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

#### Календарный учебный график

№ п/п	Сроки проведения занятия		Тема раздела (занятия)	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля <sup>4</sup>	Место проведения
	месяц	неделя			всего	теория	практика		
1.	Октябрь	1	Вводное занятие	Лекционные, практические занятия	2	0,5	1,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал
2.	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	2,4 6,8 11 14,16 19,20 23,25 26,27	Упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины	Лекционные, практические занятия	13	0,5	12,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал
3.	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	2,4 7,8 9,12 14,16 18 21,23 26,28	Упражнения для укрепления брюшного пресса	Лекционные, практические занятия	13	0,5	12,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал
4.	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль	3 5,7 10,11,13 15 17,18,19	Упражнения с элементами стретчинга	Лекционные, практические занятия	13	0,5	12,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал

<sup>4</sup> Форма контроля – педагогическая диагностика

	Март Апрель	21,24 27							
5.	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	3 6,9 10,12,13 15 17,20 22,24,25 28	Упражнения по профилактике плоскостопия	Лекционные, практические занятия	13	0,5	12,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал
6.	Апрель	29	Итоговое занятие (педагогическая диагностика (тестирование))	Лекционные, практические занятия	2		2		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25 «Семицветик» Спортивный зал

### Кадровые условия

Педагогический работник – 1 человек (высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы; дополнительное образование: курсы повышения квалификации в соответствии с профилем программы).

### Обеспеченность методическими материалами и средствами

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»

ДС  
№ 25 «Семицветик»

Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки» Автор составитель: Кубакаева Н.К., Копылова Л.В.
Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения	
Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112 с. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 – 7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2010. – 32 с.
Технические средства обучения	Магнитола, экран, мультимедиа проектор
ЭОР	Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partsialnye-obrazovatelnye-programmy/463-malishi-krepishi">https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partsialnye-obrazovatelnye-programmy/463-malishi-krepishi</a>

### Материально -техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение помещения	Инвентарь для непосредственной работы с детьми
Спортивный зал	Скамья гимнастическая. Доска с ребристой поверхностью. Спортивный уголок передвижной. Балансир. Валик массажный. Гантели детские. Гимнастическая палка. Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений. Массажеры следочков ладоней и ступней. Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие. Дорожка массажная. Дорожка резиновая. Дорожка ребристая (дерматин)Канат гладкий. Кольцо мягкое. Кубики пластмассовые. Коврики гимнастические. Лента	Ортопедические дорожки, гимнастические палки, шведская стенка, массажные валики, массажные стопы, деревянные валики, платочки, трафареты и карандаши для рисования ногами, скамейки, шнуры-косички, обручи плоские, обручи круглые, канаты, гимнастические скамейки, настенные панели для рисования ногами, мячи разного диаметра, фитболы.

МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС  
№ 25 «Семицветик»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»

	<p>короткая. Массажеры. Мат гимнастический. Мягкий модуль "Арка" (6 элементов)  Мягкий модуль "Брус с подставкой" (3 элемента)  Мягкий модуль "Кто ловкий?" (6 элементов)  Мягкий модуль "Лазанька" (5 элементов)  Мягкий модуль "Маленький гимнаст" (3 элемента)  Мягкий модуль "Первая высота" (5 элементов)  Мягкий модуль "Полоса препятствий"  Мягкий модуль "Прыгунок" (3 элемента)  Мягкий модуль "Туннель с донышком"  Мягкий модуль "Туннель"  Мягкий модуль в форме туннеля "Найди выход"  Мягкий модуль змейка-шагайка (5 элементов)  Мяч большой. Мяч малый. Мяч средний. Мяч утяжеленный. Мяч фитбол. Обруч пластмассовый диаметром 35 см. Обруч пластмассовый диаметром 65 см. Обруч с массажным эффектом. Палка гимнастическая. Перекладина. Ракетки для бадминтона. Ракетки для тенниса. Ролик гимнастический. Скакалка  Скалка длинная. Скамья гимнастическая. Спортивный уголок передвижной 74*42*100. Стенка гимнастическая. Степы детские. Стойка переносная для прыжков в высоту. Тележка для спортивного инвентаря. Тренажер «Бегущий по волнам». Турник. Фишки конусы. Флажки. Ходули на верёвочках. Шайба. Шест. Шнур плетенный. Щит баскетбольный навесной с корзиной</p>	
--	--	--

#### **4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики в целях отслеживания перспектив развития ребенка.

##### ***Принципы педагогической диагностики***

МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС  
№ 25 «Семицветик»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые ножки»



*Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

*Принцип целостного* изучения педагогического процесса предполагает (для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития. Важно помнить, что развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга).

*Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии.

*Принцип компетентности* означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

*Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать, как негативные без анализа динамических тенденций становления.

**Педагогическая диагностика (тестирование) проводится два раза в год (в октябре и апреле).** В проведении тестирования участвуют педагоги.

***Методы проведения педагогической диагностики: тестирование***

**Протокол педагогической диагностики (тестирования) заполняется дважды в год (в октябре и апреле).**

**Оценочные материалы: инструментарий тестовых заданий**

Тест	Методика выполнения и норматив испытания
------	--

Тест на оценку силы мышц живота (пресс)	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты педагогом к полу. Ребенок выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. 5 лет: мальчики - 13, девочки – 10 6 лет: мальчики - 21, девочки – 18.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (тест на гибкость)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». 5 лет: мальчики + 3, девочки + 5 6 лет: мальчики + 4, девочки + 7.
Упражнение планка (Тест на сформированность мышечного корсета спины)	<b>5 лет ребенок может сделать</b> планку на прямых руках и держать 8 сек. И.п.: упор лежа, вытянут. руки под плечами (тело должно образовать прямую линию от плечевого пояса до ног). Ноги должны быть прямые, без прогиба в коленях, таз не поднимается вверх. Поясничный отдел не прогибается. Ноги вместе. <b>6 лет:</b> ребенок может сделать планку с опорой на локти и держать 10 сек.. И.п.: упор лежа, вытянуть ноги, руки согнуть в локтях под углом 90 градусов. Тело от головы до пяток должно составлять прямую линию. При выполнении этой планки локти находятся непосредственно под плечами, таз подкручен, поясница представляет плоскость, как если бы она была прижата к стене.

**Протокол педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровые ножки»**

Дата: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Тест на оценку силы мышц живота (пресс)		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (тест на гибкость)		Упражнение планка (Тест на сформированность мышечного корсета спины)		Уровень	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

## 5. Список литературы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112 с.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 – 7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с.
4. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2010. – 32 с.