

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 22 «Малыш»
Октябрьского муниципального округа

ПРИНЯТО
Протокол заседания
Педагогического совета
от «16» июня 2025г. № 6



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ № 22
«Малыш»

Ментус Ю.С.
«16» июня 2025г.

«Развивающие подвижные игры»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 ГОД

Автор-составитель: Вовк С.П., инструктор
по физической культуре

с. Покровка
2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия. Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорнодвигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа с элементами ритмопластики.

Направленность программы: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Вид программы спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ-русский.

Уровень освоения: базовый.

Отличительными особенностями программы является то, что в структуре организованной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений. Учитывая интерес детей к занятиям под музыку в игровой форме, с элементами танцевальных движений, целесообразна организация дополнительных занятий по профилактике заболеваний ОДА с элементами ритмопластики в свободное от основных занятий время.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей обучающихся дошкольного возраста 5-6 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры.

Особенности организации образовательного процесса

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Развивающие подвижные игры» на протяжении всего курса обучения проводятся:

для детей 5-6 лет – 2 раза в неделю по 25 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья с помощью развивающих подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
3. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
4. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
5. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

1. Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
2. Развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

1. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
2. Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
4. Воспитывать у обучающихся патриотические чувства и нравственно-волевые качества в развивающих подвижных играх.

1.3 Содержание программы

Структура занятий.

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

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

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

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

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, релаксация.

Календарно-тематическое планирование. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

<p>Комплекс № 1 (сентябрь 1-4 неделя).</p>	<p>1. Подготовительная часть занятия: Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой дорожке • Ползание в тоннеле • Ходьба по массажным коврикам • Медленный бег змейкой между кеглями. • Упражнения на ковриках с массажным мячом. <p>Подвижные игры: «Затейники», «Съедобное-не съедобное», «Что мы делали не скажем, а что делали покажем!», «Весёлый зоопарк». Дидактические игры: «Что полезно, а что нет», «Полезные и вредные привычки», «Что сначала, что потом».</p> <p>3. Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Насос» Принять правильную осанку у стены.</p>
<p>Комплекс № 2 (октябрь 1-4 неделя)</p>	<p>- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной; Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с активными кольцами: • «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза); • «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза); • «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза) <p>Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Развивающая игра «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину,</p>

	<p>прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. Подвижные игры: «Быстрые пальчики», «Запрещённое движение», «Слушай сигнал», «Ель, елка, елочка», «Выполни задание». Дидактические игры: «Собери из частей», «Что можно, что нельзя», «Назови части тела».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>
<p>Комплекс № 3 (ноябрь 1-4 неделя).</p>	<p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс)</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.</p> <p>Комплекс упражнений на укрепление мышц спины у стены: «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук», «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины» (из и.п. лежа на животе), «Наклоны вперед-назад».</p> <p>- Подвижные игры: «Шагай, спинку выпрямляй!», «Ёлочка, замри», «Пронеси-не урони», «Дотянись до лепестка», «Пролезь, не задень», «Посмотри и повтори», «Зайцы в огороде», «Старички спортсмены».</p> <p>Игры-забавы для формирования различных типов дыхания: «Сдуй бабочку с ладошки», «Воздушный футбол», «Буря в стакане», «Ветер-ветерок».</p> <p>3. Заключительная часть занятия.</p>

	Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу» И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох. (Сохраняя правильную осанку) 2-3 раза, темп медленный.
Комплекс № 4 (декабрь 1-4 неделя)	<p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом.</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Развивающие игры на профилактику плоскостопия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая. И.п. – сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2-3 раза) • И.п. тоже. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении) Малоподвижная игра «Змея». <p>Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря»</p>
Комплекс № 5 (январь 1-4 неделя)	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; 16 Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин).</p>

	<p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба массажным коврикам (4 раза). • Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). • Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <p>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <p>Образно-игровые упражнения: «Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Морские фигуры».</p> <p>3. Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.</p> <p>Проверка осанки.</p>
<p>Комплекс №6 (февраль 1-4 неделя)</p>	<p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной;</p> <p>-Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, «гусиным шагом» (в среднем темпе, 2мин). Легкий бег на носочках (1 мин).</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений.</p> <p>Игры для профилактики плоскостопия: «Прокати не упусти», «Собери орехи, узелки», «Гусеница», «Канатоходцы», «Весёлые превращения». Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).</p> <p>Упражнение «Кто быстрее пальцами ног соберет платочек в складки (по 4–5 раз).</p>

	<p>3. Заключительная часть занятия: Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательное упражнение «Облака».</p>
<p>Комплекс №7 (март 1-4 неделя)</p>	<p>1.Подготовительная часть занятия. Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. 17 Медленный бег высоко поднимая колени. Ходьба змейкой между конусами (в среднем темпе, до 2 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку. ОРУ 2. Основная часть занятия. Дорожка здоровья. Игровое упражнение «Жучок на спине». Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании. Игровой самомассаж без предметов. Игровой самомассаж с мячиками. Подвижные игры: «Лиса и ёжики», «Ровным кругом», «Кто как ходит», «Посмотри и повтори». Пальчиковая гимнастика. 3. Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки». «Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках. «Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках. «Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам). Легкий бег, расслабление под музыку</p>
<p>Комплекс № 8 (апрель)</p>	<p>1. Подготовительная часть занятия. Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба,), ходьба боком по канату (переход через реку по</p>

<p>1-4 неделя)</p>	<p>узенькому мосту). «ходьба змейкой». Медленный бег (1 минута).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. • Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой). <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Прыжки через 4-5 косичек (0,5–1 мин).</p> <p>Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.</p> <p>Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели. 18 Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.</p> <p>Упражнения на снятие напряжения и фокусировку зрения: «Далекоблизко», «Высоко-низко», «Посмотри на карандаш», «Моргушки».</p> <p>Развивающие игры: «Жмурки», «Угадай кто позвал», «Что изменилось», «Будь внимателен».</p> <p>3. Заключительная часть занятия.</p> <p>Дыхательное упражнение «Одуванчик». Ходьба на носочках змейкой между кеглями.</p>
<p>Комплекс № 9 (май 1-4 неделя).</p>	<p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;</p> <p>Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.</p> <p>ОРУ</p>

	<p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.</p> <p>Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один напротив другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!</p> <p>Приёмы имитации, подражания, образные сравнения, игровые ситуации в согласовании с музыкой.</p> <p>Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Совушка - сова», «Караси и щука», «Запрещённое движение», «Слушай сигнал», «Лиса в курятнике».</p> <p>3. Заключительная часть занятия.</p> <p>Медленный бег. Расслабление под музыку.</p>
--	--

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

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

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

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

1. Имеет осознанное представление о своем организме и здоровом образе жизни;
2. Выполняет коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности позвоночника, мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;
3. Обучающиеся знают и могут сами организовать разновидности развивающих подвижных игр.

Личностные:

1. Обучающиеся слушают и реагируют на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры.
2. Самостоятельно использует полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.
3. Обучающиеся умеют работать в команде.

Метапредметные:

1. Обучающиеся имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр.
2. У обучающихся улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила, быстрота, выносливость.
3. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением).

Раздел № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Возраст обучающихся: программа адресована, детям дошкольного возраста 5–6 лет.

Условия набора: в группу принимаются все желающие, без предварительного отбора, по заявлению родителей. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 25 минут.

Формы проведения занятий: теоретическое занятие (беседа), комбинированное (сочетание теории и практики), соревнование, развивающие подвижные игры.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, используется оборудование (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты).

Методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций, видео-, фото-, интернет-источников.

Возможность использования дистанционных технологий: реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В процессе реализации Программы предусмотрен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Входящий контроль в программе по развивающим (подвижным) играм для детей 5–6 лет направлен на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Он даёт информацию об уровне подготовки учащихся.

Текущий контроль в программе по развивающим (подвижным) играм для детей 5–6 лет направлен на проверку усвоения предыдущего материала и выявление пробелов в знаниях.

Для текущего контроля могут использоваться разные методы, например,

1. Устные (фронтальный опрос, беседа).

2. Индивидуальные.

3. Наблюдения.

Промежуточный контроль. Один из вариантов проведения такого контроля — определение уровня информированности и теоретических знаний в середине учебного года.

Итоговый контроль включают показатели, формы и методы диагностики, а также уровни оценки (в баллах):

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для подтверждения результативности освоения программного содержания детьми в течение года проводятся диагностические срезы, позволяющие определить индивидуальные особенности ребенка, а в дальнейшем произвести сравнение результатов, полученных с помощью использования педагогической диагностики посредством наблюдения.

Метод педагогического наблюдения.

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

Способы проверки результатов освоения программы.

Критерии отслеживания усвоения программы:

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

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

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

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Диагностическая карта мониторинга физического развития обучающихся

№	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	баллы
1.						

2.3 Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются методы обучения:

Словесные. Включают объяснение, разъяснение, беседу, инструктаж.

Практические. К ним относятся занимательные упражнения и игры.

Наглядные. Включают демонстрацию, иллюстрирование

https://урок.рф/library/podvizhnie_igri_095233.html

Объяснительно-иллюстративные. Предполагают восприятие и усвоение готовой информации.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация, упражнения.

Методы формирования опыта общественного поведения. К ним относятся упражнения, тренировки, игра и другие.

Метод круговой тренировки, при котором ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания.

Для полноценного развития ребёнка в игре важно менять условия её проведения, правила и разнообразить способы выполнения двигательных действий. Начинать обучать детей подвижным играм нужно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их по сюжету и содержанию двигательной деятельности.

Алгоритм учебного занятия по подвижным играм для детей 5–6 лет включает структуру, методы, приёмы, примеры игр и ресурсы для проведения.

Структура занятия

Занятие обычно состоит из трёх частей:

1. **Вводная часть.** Включает упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

2. **Основная часть.** Обучает упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводит подвижные игры.

3. **Заключительная часть.** Использует упражнения в ходьбе, несложные игровые задания для постепенного перехода от возбуждённого состояния к относительно спокойному.

Методы и приемы проведения занятия:

1. **Объяснение игры.** Педагог раскрывает содержание от начала до конца, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть.

2. **Распределение ролей.** Дети сами выбирают ведущих, например, с помощью считалок.

3. **Контроль за действиями.** Педагог следит за действиями играющих, при необходимости делает замечание нарушившим правила.

4. **Подведение итога.** Вместе с детьми отмечается, что выполнено хорошо, какие нарушения допущены, как дети выполняли правила.

Ресурсы для проведения занятия по подвижным играм могут использоваться:

- спортивный инвентарь: мячи, обручи, кегли, скакалки.
- технические средства обучения: ноутбук, проектор, колонки.
- картотеки подвижных игр для детей 5–6 лет,

Инструкция по технике безопасности для детей

I. Общие требования безопасности включают правила организации помещения, требования к инвентарю и оборудованию, правила поведения детей во время игр и правила первой помощи при травмах.

Требования к помещению:

1. Освободить место для подвижных игр, по возможности раздвинуть столы и стулья, чтобы они не мешали детям двигаться.
2. Выбрать место с учётом возраста детей: в небольшом помещении проводить игры с линейным построением, в большом – с бегом врассыпную, с метанием мячей.
3. Учитывать погодные условия: летом — прохладное затенённое место, зимой — место, где можно использовать бег и прыжки.

Требования к инвентарю и оборудованию:

1. Использовать исправный инвентарь: обручи, дуги, мячи, кегли.
2. Размеры оборудования должны соответствовать возрасту и росту детей.
3. Поверхность инвентаря не должна иметь острых выступов, шероховатостей и выступающих болтов.
4. Оборудование должно быть надёжно закреплено.

Правила поведения детей во время игр:

1. Объяснить правила перед началом игры.
2. Во время выполнения движений физ.инструктор организует детей так, чтобы они не травмировали друг друга, страхует в зависимости от подготовки, возраста ребёнка, высоты оборудования, сложности упражнений.
3. Запрещается покидать игровую площадку без разрешения физ. Инструктора.
4. Если игра была высокой интенсивности, в конце целесообразно выполнить упражнения на восстановление дыхания.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	08.09.2025-30.12.2026
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей, лет		5-6
Продолжительность занятия, час		25
Режим занятия		2 раз\нед

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Спб.: Детство-пресс, 2013.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Дидур М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
5. Змановский . Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. -М.: АРКТИ,2003.
6. Игры, которые лечат. Для детей от5 до 7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2009.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М. Просвящение, 2003.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
9. Печерога А.В. — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
10. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991.
11. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: . Линкапресс, 2000.
12. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.: «Детство-пресс», 2001.