

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г



Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736
_____ Е.А.Каменских

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ЗАРЯДИСЬ»

направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав: с 5 до 12 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нагайлик Зоряна Михайловна
педагог дополнительного образования,

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы.

Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

А.А.Леонов

В последние годы появилась негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья всех групп населения России и особенно детей различного возраста.

Результаты исследований учёных показывают, что 25% будущих первоклассников, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются.

Таким образом, дети дошкольного и школьного возраста получают освобождение от занятий физической культурой. Но для сохранения здоровья такие занятия все же необходимы, так как они помогают преодолевать недостаточную двигательную активность детей в течение дня, большую загруженность детей статическими занятиями, способствуют физическому развитию ребенка.

С целью сохранения и укрепления здоровья детей, имеющих ослабленное здоровье, разработана и будет реализовываться программа группы здоровья «Зарядись!».

Данная программа представляет собой организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободной двигательной деятельности, в ходе которой ребенок играет, бегает, прыгает, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает обмен веществ. Все это повышает устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизует защитные свойства организма.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** несмотря на то, что ее содержание направлено на физическое развитие обучающихся. Это объясняется тем, что программа нацелена на обучение детей здоровому образу жизни, на профилактику сколиоза, плоскостопия, простудных заболеваний, одним словом, на социальную адаптацию ребенка. Обучение по данной программе имеет целью недостижение спортивных разрядов, а именно сохранение здоровья детей.

Актуальность программы определяется тем, что в условиях учреждения дополнительного образования появляется возможность вести работу по

оздоровлению обучающихся, укреплению их здоровья и развитию физической активности детей с ослабленным здоровьем.

Возраст обучающихся - от 5 до 12 лет,

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Цель программы - сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Обучать основам здорового образа жизни.
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
3. Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

Развивающие

2. Развивать двигательные способности детей и такие физических качеств как быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.
3. Формировать правильную осанку и укреплять всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия (корригирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Форма обучения занятий – индивидуальная, групповая; очная, дистанционная.

Объем и сроки реализации – 72 часа в год

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
4. Снижение уровня заболеваемости обучающихся простудными заболеваниями.
5. Увеличение количества детей, занимающихся по программе.
6. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
7. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
8. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

2. Учебный план

№п/п	Наименование раздела/темы	1 год			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	16	1	15	
3	Профилактика плоскостопия	14	2	12	
4	Развитие мелких мышц лица и шеи	14	4	10	
5	Развитие органов дыхания	16	4	12	
6	Массаж и самомассаж	4	1	3	
7.	Игровой стретчинг	5	0	5	
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	1	1	
	Итого:	72	15	57	

3. Содержание учебного плана

№	Тема занятия	Теоретические знания	Практические навыки
1.	Вводное занятие	Ознакомить с планом работы на год. Правила поведения в зале. Знакомство с тренажерами и гимнастическим инвентарем	
2.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Комплекс упражнений без предметов: Упражнения для рук	Рывки руками в сторону с поворотом туловища, ноги на ширине плеч. Вращение в плечевом суставе вперед-назад; вращение в локтевом суставе, перекрестные махи руками на уровне груди; вращение кистей.
3.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Комплекс упражнений на развитие основных движений	Ходьба на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней; высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок; передвижение правым-левым боком, передвижение спиной вперед;
4.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Упражнения на профилактику сколиоза. Ходьба.	Ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
5.	Формирование правильной осанки и развитие	Упражнения на профилактику сколиоза. Бег	Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий бег).

	опорно-двигательного аппарата		Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание)
6.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Упражнения на профилактику сколиоза. Ползание	Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости)
7.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения на равновесие	Упражнения у стены, «Цапля», Ходьба друг за другом по гимнастической скамейке; перешагивание скамейке ноги в сторону. Упражнения «Танцор», «Вот какой я ловкий», упражнения с мешочками.
8.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию движения	Упражнения в исходном положении стоя «Деревце». Ходьба и бег парами, бег «змейкой», на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок.
9.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.	Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом «Попади в обруч», «Перекати поле» и другие.
10.	Формирование правильной осанки и развитие	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота,

	опорно-двигательного аппарата	развитию опорно-двигательного аппарата.	упражнения типа «Лодочка». Стойка на коленях с опорой на руки.
11.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Упражнения для совершенствования опорной функции ног	Различные виды приседаний (например, «Цветочек»). Ползание на четвереньках между предметами. Перешагивание гимнастической скамейки.
12.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Упражнения для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки	Сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры (упражнения типа «Кочки»). Повороты туловища вправо-влево. Повороты с наклоном вперед и в сторону.
13.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Развитие гибкости и укрепления мышц туловища	Выполнение упражнений в исходном положении на четвереньках как на месте, так и в движении (например, «Кошечка»)
14.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Укрепление мышц плечевого пояса и спины	Работа на тренажерах: «шведская стенка», эспандер, силовые тренажеры. Выполнение упражнений типа «Звезда».
15.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Увеличение подвижности позвоночника, укрепление мышц спины, живота	Наклоны и повороты в стороны, подъемы туловища, упражнения из положения «лежа», использование наклонной доски на «шведской стенке», Упражнения типа «Мельница».

16.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа, «Мяч в корзину»
17.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка), хождение по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
18.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, корректирующие упражнения	Упражнение «Взберитесь на палку»
19.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, массаж ступни	Упражнения из положения «сидя на скамейке», использование мяча с шипами.
20.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия.	Упражнение «Разминка балерины»
21.	Профилактика плоскостопия	Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы	Массаж ступни с теннисными мячиками Ползание на четвереньках между предметами. Перешагивание гимнастической скамейки.
22.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия	Упражнение «Игра в шарики и кольца»
23.	Профилактика плоскостопия	Укрепление свода стопы, Разминка для стопы	Упражнение с переносом тяжести с пятки на пальцы. Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку. Упражнение «Канатоходец» (ходьба боком и прямо по лежащей

			на полу палке) Упражнение «Катание мяча». Метание ногами малого мяча в обруч, лежащего на полу.
24.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, укрепление ног, Профилактика плоскостопия, укрепляем пальцы ног	Упражнение «Игра в мяч ногами». Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног. Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку. Упражнение «Канатоходец» (ходьба боком и прямо по лежащей на полу палке) Упражнение «Прогулка с шариками». Махи ногами, правой-левой; вращение в голеностопном суставе, коленном суставе, тазобедренном суставе;
25.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, укрепляем мышцы бедра	Упражнение «Ходьба с мячом». Упражнение «Струнка»:
26.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, укрепляем свод стопы	Упражнение «Прыжки с мячом».
27.	Профилактика плоскостопия	Профилактика плоскостопия, укрепление мышц ног	Упражнение «Цапля».
28.	Профилактика плоскостопия	Разминка для мышц ног и свода стопы	Упражнение «Маятник».
29.	Профилактика плоскостопия	Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы	Упражнение «Велосипед»
30.	Профилактика плоскостопия	Разминка для мышц бедра	Упражнение «Часики», махи прямой ногой в стороны
31.	Профилактика	Укрепление ягодичных	Упражнение «Рыбка».

	плоскостопия	мышц	
32.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мимических мышц лица	Упражнение «Мы удивились» для лица
33.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мелких мышц лица и шеи	Упражнение «Тигренок», оскаливание зубов
34.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Тренировка мышц лица	Упражнение «Упрямые бараны» (на укрепление лобных мышц)
35.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мышц рта	Упражнение «Солнышко дразнится» высовывание языка
36.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Гимнастика для глаз	Упражнение «Моторчик» (укрепление глазных мышц)
37.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Тренировка для мышц глаз	Упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»
38.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Растяжка для мышц ног, рук	Упражнение «Буратино»
39.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мелких мышц лица и шеи	Упражнение «Теремок»
40.	Игры и	Развитие мышц шеи	Упражнение «Качели».

	упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи		
41.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Упражнение на расслабление шеи	Упражнение «Яблочко по блюдецке покатилося», вращение головой по кругу
42.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мимических мышц	Упражнение «Коровушка», имитация жевания с закрытым и открытым ртом;
43.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Развитие мелких мышц лица	Упражнение «Лошадки», «фыркать» и вибрировать губами, упражнение «Дотянись» (для подбородка)
44.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Тренировка мышц лица	Упражнение «Гоняем воздух» надуваем щеки, передовая воздух из одной половины рта в другую попеременно
45.	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	Массаж ушных раковин и пальчиковая гимнастика	Упражнение «Апельсин»
46.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Дыхательная гимнастика	Упражнение «Каша кипит» Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4раза.
47.	Упражнения, способствующие развитию	Развитие органов дыхания	Упражнение «Паровозик». Ходьба по комнате, с попеременными

	органов дыхания		махами руками и проговариванием звуков «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.
48.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Упражнение, способствующее развитию органов дыхания	Упражнение «Петух»
49.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие органов дыхания, гимнастика	Упражнение «Насос» (мышечный тренинг)
50.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Упражнение на развитие носового дыхания	Упражнение «Гоняем воздух», «Теплый выдох»
51.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие ротового дыхания	Упражнение «Пила».
52.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Тренировка навыков дыхания	Упражнение «Обжора». Обучение вдохам через рот, выдохам – через нос.
53.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие носового дыхания	Упражнение «Сопелки» вдох носом, выдох через нос
54.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие органов дыхания	Упражнение «Молоток»
55.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Совмещение навыка дыхания с навыками движения	Упражнение «Ножницы». Перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.
56.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие дыхания и плечевого пояса	Упражнение «Дровосек»
57.	Упражнения, способствующие	Развитие дыхания и расслабления	Упражнение «Потягушки».

	развитию органов дыхания		
58.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Закрепление навыка дыхания в движении	Упражнения «Тряпичная кукла». Использование
59.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Развитие дыхания	Упражнение «Пловец», чередование вдохов и выдохов наряду с движением руками.
60.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Профилактика простудных заболеваний	Упражнения «Шар», «Ветер», «Шар лопнул». Использование вдохов и выдохов с усилием.
61.	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания	Совмещение навыка движения с навыками дыхания	Упражнение «Обними плечи».
62.	Массаж и самомассаж	Массаж и самомассаж	Упражнение «Побежали»
63.	Массаж и самомассаж	Массаж для верхнего плечевого пояса	Упражнение «Колеса».
64.	Массаж и самомассаж	Пальчиковая гимнастика	Упражнение «Кулачки», «Холодно, жарко»
65.	Массаж и самомассаж	Массаж на кисти рук	Упражнение «Легкие, тяжелые руки»
66.	Игровой стретчинг	Игровой стретчинг Развитие координационных способностей.	Упражнения: «Ходьба по гимнастической скамейке», «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»
67.	Игровой стретчинг	Игровой стретчинг. Развитие коммуникативных способностей.	Упражнение «Подвижные игры»
68.	Игровой стретчинг	Игровой стретчинг. Самоманипулирование телом в медленном ритме	Упражнение «Великаны», «Море» выполнять, лежа на спине, «Карусели и качели»
69.	Игровой стретчинг	Игровой стретчинг. Общеразвивающие упражнения с мячами	Упражнение «Мяч в корзину» ловля и передача в движении

70.	Игровой стретчинг	Игровой стретчинг. Упражнения и игры	«Маятник», упражнения с обручами, «Метко в цель», «День и ночь»
71.	Промежуточная аттестация	Объяснение материала	
72.	Итоговая аттестация	Объяснение материала	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09.	31.05.	30.12.. - 08.01	19-26.12.	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 ак. часу

5. Форма аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в декабре. Итоговая аттестация в мае.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6.Оценочные материалы

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1.Самостоятельная демонстрация обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2.Активное участие в простых подвижных играх.	1.Демонстрация обучающимся с помощью учителя того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2.С помощью педагога участие в простых подвижных играх.	1.Непонимание обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2.Неучастие в простых подвижных играх
Ходьба и упражнения в равновесии	1.Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2.Умение обучающимся перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг. 3.Умение обучающимся выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом. 4.Умение обучающимся перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.	1.Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2.Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг. 3.Умение учащихся с помощью педагогом выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом. 4.Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать через препятствия, невысокие (5	1.Невозможность обучающимся выполнить ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2.Невозможность обучающимся выполнить перешагивания из обруча в обруч, из круга в круг. 4.Невозможность обучающимся выполнять перешагивания через препятствия, невысокие (5 см) предметы.

		см) предметы.	
Прыжки	1. Умение обучающимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Умение обучающимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).	1. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).	1. Невозможность учащимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Невозможность учащимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).
Катание, бросание, ловля округлых предметов	1. Умение обучающимся прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Умение обучающимся ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч, другому обучающемуся. 3. Умение обучающимся выполнять броски мяча вверх. 4. Умение обучающимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.	1. Умение обучающимся с помощью педагога прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Умение обучающимся с помощью педагога ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся. 3. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять броски мяча вверх. 4. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.	1. Невозможность обучающимся выполнять прокатывание мяча двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Невозможность обучающимся поймать мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся. 3. Невозможность обучающимся выполнять броски мяча вверх. 4. Невозможность учащимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.
Ползание и лазание	1. Умение обучающимся ползать на животе и на	1. Умение обучающимся с помощью педагога ползать на	1. Невозможность обучающимся ползать на животе и на

	четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Умение обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Умение обучающимся перелезть через незначительные препятствия.	животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Умение обучающимся с помощью педагога проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Умение обучающимся с помощью педагога перелезть через незначительные препятствия.	четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Невозможность обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Невозможность обучающимся перелезть через незначительные препятствия.
--	---	---	---

7. Методические материалы

№	Раздел или тема программы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятия	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника Безопасности. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Инструктаж, беседа	Объяснение, рассказ, показ	План работы кружка, мячи, скакалки.	Опрос
2	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Практические занятия, беседа	Объяснение, рассказ, показ, практическое занятие	Гимнастическая палка, массажный мяч. скакалка, коврик, балансборд	Выполнение упражнения «Дерево», «Танцор»
3	Профилактика плоскостопия	Практические занятия, беседа	Объяснение, рассказ, показ, практическое занятие	Гимнастическая палка массажный мяч. коврик	Прохождение по гимнастической палке
4	Развитие мелких мышц	Игровая форма	Объяснение, рассказ,	Мешочки, массажные	Удержание

	лица и шеи		показ, игра	мячики	равновесия с мешочком на голове
5	Развитие органов дыхания	Игровая форма	Объяснение, рассказ, показ, игра	Коврик	«Ветряная мельница»
6	Массаж и самомассаж	Практические занятия, беседа	Объяснение, рассказ, показ, практическое занятие	Коврик, массажная дорожка, мячи с шипами, колечки с шипами, кочки, массажные дорожки	
7	Игровой стретчинг	Занятие-игра	Объяснение, рассказ, показ, игра	Обручи, мячи, гимнастическая палка, дорожки, лавочки.	

8. Условия реализации программы

Для реализации программы используются:

- Зал;
- Беговая дорожка;
- Велотренажеры;
- Коврики, массажные коврики;
- Фитболлы;
- Палки, гантели, кегли, мячи, модули, резинки, эспандер;
- Эллипсоид;
- Степпер, силовой тренажер;
- Балансборд.

9. Воспитательная работа

Воспитательная работа на занятиях физической культуры для детей с ослабленным здоровьем играет ключевую роль в формировании их личностных качеств и ценностных ориентаций. Этот процесс охватывает не только физическое развитие, но и становление ребенка как гармоничной и социально адаптированной личности.

Прежде всего, на занятиях формируется осознанное отношение к своему здоровью. Дети учатся понимать важность регулярных физических упражнений, рационального питания и соблюдения режима дня. Педагог акцентирует внимание на индивидуальных особенностях каждого ребенка, помогая ему осознать свои сильные и слабые стороны и разрабатывать стратегии укрепления здоровья.

Таким образом, воспитательная работа на занятиях физической культуры для детей с ослабленным здоровьем направлена на формирование всесторонне развитой личности, способной заботиться о своем здоровье, строить гармоничные отношения с окружающими и проявлять высокие нравственные качества.

10. Работа с родителями

На протяжении всего процесса обучения, проводится регулярная работа с родителями, которая включает в себя следующие пункты:

- тематические беседы;
- участие в конкурсах детей совместно с родителями;
- открытые занятия;
- участие в подготовке и проведении культурно-массовых мероприятий;
- информационно - организационный контент через социальные сети (телеграмм и вконтакте: группа «группа здоровья «Зарядись»»)

11.Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий

обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

17. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Литература для педагога, родителей и обучающихся

1. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
3. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
5. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
6. Каралашвили Е. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет, №6, 2002г
7. Лях И.В. Развивать координационные способности, №7, 1991 г.
8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г. Журналы «Дошкольное воспитание»
10. Саркисян И.А. Детское плоскостопие и косолапость, №7, 1991г.
11. Щербак А. К гармонии через движения! №6, 1998г.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
13. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
14. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.