

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 95»

«95-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя муниципал
коньдэтэн возиськись ужьют

ПРИНЯТО:
С учетом мнения
Педагогического Совета
Протокол от __.__.20__ г. № __

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ № 95
_____. Л.Б. Исаченко
_____. 20__ г.
Приказ от __.__.20__ г. № __

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ, РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ,
ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ

(ПОУ по физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка»)

Возраст: 4 – 7 лет

Срок освоения образовательной программы: с 02.09.2024 по 30.04.2025 гг.

Руководитель: инструктор по физической культуре
Дулесова Тамара Михайловна,
соответствие занимаемой должности

г. Ижевск

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Актуальность программы
 - 1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.4. Новизна программы
 - 1.5. Педагогическая целесообразность
 - 1.6. Адресат программы
 - 1.7. Практическая значимость для целевой группы
 - 1.8. Преемственность программы
 - 1.9. Объем программы
 - 1.10. Срок освоения программы
2. Особенности реализации образовательного процесса
 - 2.1. Формы обучения
 - 2.2. Формы организации образовательного процесса
 - 2.3. Режим занятий
 - 2.4. Цели и задачи программы
3. Рабочая программа воспитания
4. Календарный план воспитательной работы
5. Условия реализации программы
6. Материально –техническое обеспечение
7. Оценка эффективности реализации программы
8. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровейка» физкультурно-спортивное направление реализуется на базе МБДОУ №95 «Светлячок» г. Ижевска.

Программа модифицированная и реализуется для дошкольников в рамках дополнительных платных образовательных услуг.

☐ Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, принят государственной Думой 21.12.2013;

☐ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155 (далее - ФГОС дошкольного образования);

☐ Приказ Министерства Просвещения РФ о внесении изменений в порядок организации и осуществления деятельности по доп. программам от 30.09.20 №533;

☐ Требованиями СанПиН;

☐ Концепцией развития дополнительного образования;

☐ Уставом МБДОУ, утвержденным распоряжением Администрации города Ижевска.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

1.2. Актуальность программы

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок

приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.3.Отличительные особенности программы

Программа «Здоровейка» – это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

1.4.Новизна программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

1.5.Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это

привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли.

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровье сберегающая технология; игровые и педагогические технологии; личностно-ориентированные технологии, технология развивающего обучения.

Для успешной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности дошкольников используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично поисковый, аналитический.

\

1.6.Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 4 -7 лет.

Условия приема:

- Зачисление детей в группы платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося;
- Обучающему должно быть возраста от 4 до 7 лет;
- Обучающийся должен иметь спортивную форму.

1.7.Практическая значимость для целевой группы

Приобщение детей к здоровому образу жизни, к традициям большого спорта. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

1.8.Преемственность программы

Программа направлена на то, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, при этом позволяя раскрыть потенциальные возможности каждого ребенка.

1.9.Объем программы

Общее количество учебных часов – 32 (4 -5 лет)

Общее количество учебных часов – 64 (5 -7 лет)

1.10.Срок освоения программы

Программа рассчитана на 8 месяцев.

2.Особенности реализации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса:

- кружок.

Формы деятельности:

- подгрупповые занятия.

2.1.Формы обучения

- очная

2.2.Формы организации образовательного процесса

Программа составлена таким образом, что организация деятельности дошкольников предполагает следующие формы: Двигательные, игровые, сюжетные, тренирующие.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия строго не определена, может включать такие формы работы как: псих гимнастику, беседу, показ иллюстраций и пособий, тренажерный зал для поддержания формы, т.д

2.3.Режим занятий

Продолжительность занятий составляет:

Средний дошкольный возраст – 20 минут

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 32 занятия в год.

Старший дошкольный возраст – 25 минут

Подготовительный дошкольный возраст — 30 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

2.4.Цели и задачи программы

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- ✓ Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3.Рабочая программа воспитания

4-5 лет

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Контроль за техникой выполнения
2.	Специальные (корректирующие) упражнения	7	1	6	
3.	Упражнения в расслаблении	5	1	4	
4.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Творческие задания, соревнования,
5.	Физические упражнения на тренажерах	5	1	4	
6.	Точечный массаж	3	1	2	
7.	Лечебные игры	5	1	4	

8.	Итоговые занятия	1	0	1	
	Итого часов	32	7	25	

5-7 лет

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Контроль за техникой выполнения
2.	Специальные (корректирующие) упражнения	14	1	13	
3.	Упражнения в расслаблении	11	1	10	
4.	Дыхательная гимнастика	10	1	9	Творческие задания, соревнования,
5.	Физические упражнения на тренажерах	10	1	9	
6.	Точечный массаж	6	1	5	
7.	Лечебные игры	10	1	9	
8.	Итоговые занятия	1	0	1	
	Итого часов	64	7	57	

Планируемые результаты реализации программы:

4 – 5 лет

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения:

в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

5 – 6 лет

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения:

в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, гимнастическими мячами, дыхательные упражнения.

6 – 7 лет

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, гимнастическими мячами, прыжки со скакалкой, работа на тренажерах, дыхательные упражнения.

4.Календарный план воспитательной работы

4-5 лет

Ме- сяц	Заня- тие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
Сентябрь	1	«Мы выросли»	1.Диагностика 2.Знакомство со спортивными атрибутами 3.Профилактика плоскостопия	Магнитофон, массажеры
	2	«Друзья зверята»	1.Укреплять здоровье детей 2.Тренировка дыхания 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, мягкие модули
	3	«Чудо- гимнастика»	1.Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений 2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса 3.Обучение массажу стоп	Магнитофон, массажеры
	4	«Полоса препятствий»	1.Учить самостоятельно выполнять движения 2.Развивать выносливость 3.Укреплять дыхательную систему	Магнитофон, мягкие модули
Октябрь	5	«Дождик, дождик...»	1.Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память, настроение	Магнитофон, обручи, мячи
	6	«Осенний марафон»	1. Овладение навыком мягкого бега 2.Развивать выносливость 3.Укреплять дыхательную систему	Магнитофон, мягкие модули, ворота
	7	«Листопад»	1.Учить самостоятельно выполнять движения 2.Развивать выносливость, ловкость 3.Укреплять дыхательную систему	Магнитофон, мячи, мешочки с песком, корзины для метания
	8	«Осенние забавы»	1.Учить самостоятельно выполнять	Магнитофон, мягкие модули, скакалки

			движения 2.Развивать выносливость 3.Укреплять дыхательную систему	
Ноябрь	9	«Солнышко»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела 2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движений	Магнитофон, индивидуальные коврики, массажеры
	10	«Скакалочка»	1. Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками 2. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса 3. Профилактика плоскостопия	Магнитофон, скакалки, массажная дорожка
	11	«Веселые мячики»	1. Тренировка навыка правильной осанки 2. Укрепление мышц туловища 3. Тренировка силовой выносливости мышц	Магнитофон, гимнастические мячи, индивидуальные коврики
	12	«Здоровячки»	1. Обучение упражнениям на гимнастической скамейке 2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Тренировка координации движения	Магнитофон, индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка
Декабрь	13	«Зимушка-Зима»	1. Овладение навыком мягкого бега 2. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп 3. Воспитание координации движения	Магнитофон, узкая дорожка, массажеры
	14	«Богатырские забавы»	1. Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием 2. Выбатывать навык правильной осанки 3. Тренировать силовую выносливость мышц	Магнитофон, мягкие модули

	15	«Снежный городок»	1. Обучение упражнениям в сопротивлении 2. Тренировка навыков удержания правильной осанки при различных двигательных действиях 3. Тренировка силовой выносливости мышц	Магнитофон, тренажеры
	16	«Новогодний турнир»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела 2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движения	Магнитофон, мягкие модули
Январь	17	«Метелица»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	18	«Вьюга»	1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, футбольные мячи
	19	«Ветерок»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовыражению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, обручи, мячи
	20	«Зимние забавы»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Магнитофон, обручи, мячи, гимнастические скамейки
Февраль	21	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Музыка, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	22	«Морозко»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Музыка, маты, обручи, скакалки, Футбольные мячи, канат, ребристая доска, Батут

	23	«Стройняшки»	1. Развитие физических качеств 2. Обучения самовыражению 3. Формирование правильной осанки	Музыка, обручи, мяч
	24	«Солнечные лучики»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Музыка, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, футбольные мячи
Март	25	«Ветер»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучения самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, футбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	26	«Веселая игрушка»	1. Развитие физических качеств 2. Обучения самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, футбольные мячи
	27	«Качельки»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	28	«Капельки»	1. Профилактика плоскостопия 2. Обучения самовытяжению 3. Укреплять здоровье детей, 4. Повышать жизненный тонус.	Магнитофон, футбольные мячи, канат, скакалки, обручи, ребристая доска. Батут, коврики для стоп,
Апрель	29	«Веселый мяч»	1. Обучение упражнениям с набивными мячами 2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	Магнитофон, мячи
	30	«Чудо-обруч»	1. Обучение упражнениям с обручем 2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	Магнитофон, обручи
	31	«Мы – спортсмены»	1. Контрольная диагностика 2. Оценка осанки у каждого занимающегося.	Магнитофон, индивидуальные коврики

			3. Довести до сознания каждого ребенка необходимость продолжения занятий по поддержанию навыка правильной осанки дома	
	32	«Тропа здоровья»	1. Провести беседу о правильной осанке 2. Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений	Магнитофон, массажная дорожка, мягкие модули

5-6 лет

Ме- сяц	Заня- тие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
Сентябрь	1	«Осенний дождик»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память \. настроение	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, Батут
	2			
	3	«Каркушата»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, обручи, мячи
	4			
	5	«Журавль»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	6			
	7	«Цветик-семицветик»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, ребристая доска, батут
	8			
Октябрь	9	«Господин Листопад»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, обручи, мячи
	10			
	11	«Ребята -	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая

	12	зверята»	2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движений	доска, Батут
	13	« В осеннем лесу»	1. Тренировка навыка правильной осанки	Магнитофон, гимнастические мячи, индивидуальные коврики
	14		2. Укрепление мышц туловища 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	15	«Осенний марафон»	1.Укреплять здоровье детей,	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	16		2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память. настроение	
Ноябрь	17	«Солнышко»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, индивидуальные коврики, массажеры
	18		2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движений	
	19	«Скакалочка»	1. Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками	Магнитофон, скакалки, массажная дорожка
	20		2. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса 3. Профилактика плоскостопия	
	21	«Веселые мячики»	1. Тренировка навыка правильной осанки	Магнитофон, гимнастические мячи, индивидуальные коврики
	22		2. Укрепление мышц туловища 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	23	«Здоровячки»	1. Обучение упражнениям на гимнастической скамейке	Магнитофон, индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка
	24		2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Тренировка координации движения	
Декабрь	25	«Зимушка-Зима»	1. Овладение навыком мягкого бега	Магнитофон, узкая дорожка, массажеры
	26		2. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп 3. Воспитание координации движения	

	27	«Богатырские забавы»	1. Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием	Магнитофон, мягкие модули
	28		2. Вырабатывать навык правильной осанки 3. Тренировать силовую выносливость мышц	
	29	«Снежный городок»	1. Обучение упражнениям в сопротивлении	Магнитофон, тренажеры
	30		2. Тренировка навыков удержания правильной осанки при различных двигательных действиях 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	31	«Новогодний турнир»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, мягкие модули
	32		2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движения	
Январь	33	«Метелица»	1. Укреплять здоровье детей,	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	34		2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память. настроение	
	35	«Вьюга»	1. Развитие физических качеств	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	36		2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	
	37	«Ветерок»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни	Магнитофон, обручи, мячи
	38		2. Обучение самовыражению 3. Формирование правильной осанки	
	39	«Зимние забавы»	1. Укреплять здоровье детей,	Музыка, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	40		2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память.	
Февраль	41	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус.	Музыка, тоннели, мячи, ребристая

	42		3.Улучшать память, настроение	дорожка, канат, гимнастические палки
	43	«Морозко»	1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2.Обучениесамовытяжению 3.Формирование правильной осанки	Музыка, маты, обручи, скакалки, Фитбольные мячи, канат, ребристая доска, Батут
	44			
	45	«Стройняшки»	1.Развитие физических качеств 2.Обучениесамовыражению 3.Формирование правильной осанки	Музыка, обручи, мячи
	46			
	47	«Солнечные лучики»	1.Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память.	Музыка, маты, скакалки, мячи , гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	48			
Март	49	«Ветер»	1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2.Обучение самовытяжению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, Фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	50			
	51	«Веселая игрушка»	1.Развитие физических качеств 2.Обучениесамовытяжению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	52			
	53	«Качельки»	1.Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память.	Магнитофон , тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	54			
	55	«Капельки»	1.Профилактика плоскостопия 2.Обучениесамовытяжению 3.Укреплять здоровье детей, 4. Повышать жизненный тонус.	Магнитофон , фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска. батут коврики для стоп,
	56			
Апрель	57	«Веселый мяч»	1. Обучение упражнениям с набивными мячами 2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	Магнитофон, мячи
	58			

	59	«Чудо-обруч»	1. Обучение упражнениям с обручем 2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	Магнитофон, обручи
	60			
	61	«Мы – спортсмены»	1. Контрольная диагностика 2. Оценка осанки у каждого занимающегося 3. Довести до сознания каждого ребенка необходимость продолжения занятий по поддержанию навыка правильной осанки дома	Магнитофон, индивидуальные коврики
	62			
	63	«Тропа здоровья»	1. Провести беседу о правильной осанке 2. Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений	Магнитофон, массажная дорожка, мягкие модули
	64			

6-7 лет

Ме- сяц	Заня- тие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
Сентябрь	1	«Осенний дождик»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память \ настроение	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, Батут
	2			
	3	«Каркушата»	1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, обручи, мячи
	4			
	5	«Журавль»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	6			
	7	«Цветик-семицветик»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, ребристая доска, батут
	8			
Октябрь	9	«Господин	1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовытяжению	Магнитофон, обручи, мячи

	10	Листопад»	3.Формирование правильной осанки	
	11	«Ребята - зверята»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, маты, обручи, скакалки , фитбольные мячи , канат, ребристая доска, Батут
	12		2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движений	
	13	« В осеннем лесу»	1. Тренировка навыка правильной осанки	Магнитофон, гимнастические мячи, индивидуальные коврики
	14		2. Укрепление мышц туловища 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	15	«Осенний марафон»	1.Укреплять здоровье детей,	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	16		2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память. настроение	

Ноябрь	17	«Солнышко»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, индивидуальные коврики, массажеры
	18		2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движений	
	19	«Скакалочка»	1. Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками	Магнитофон, скакалки, массажная дорожка
	20		2. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса 3. Профилактика плоскостопия	
	21	«Веселые мячики»	1. Тренировка навыка правильной осанки	Магнитофон, гимнастические мячи, индивидуальные коврики
	22		2. Укрепление мышц туловища 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	23	«Здоровячки»	1. Обучение упражнениям на гимнастической скамейке	Магнитофон, индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка
	24		2. Тренировка навыков правильной осанки	

			3. Тренировка координации движения	
Декабрь	25	«Зимушка-Зима»	1. Овладение навыком мягкого бега	Магнитофон, узкая дорожка, массажеры
	26		2. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп 3. Воспитание координации движения	
	27	«Богатырские забавы»	1. Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием	Магнитофон, мягкие модули
	28		2. Вырабатывать навык правильной осанки 3. Тренировать силовую выносливость мышц	
	29	«Снежный городок»	1. Обучение упражнениям в сопротивлении	Магнитофон, тренажеры
	30		2. Тренировка навыков удержания правильной осанки при различных двигательных действиях 3. Тренировка силовой выносливости мышц	
	31	«Новогодний турнир»	1. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела	Магнитофон, мягкие модули
	32		2. Укрепление мышц живота и спины 3. Совершенствование координации движения	
Январь	33	«Метелица»	1. Укреплять здоровье детей,	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	34		2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память. настроение	
	35	«Вьюга»	1. Развитие физических качеств	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	36		2. Обучения самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	
	37	«Ветерок»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни	Магнитофон, обручи, мячи
	38		2. Обучения самовыражению 3. Формирование правильной осанки	

	39	«Зимние забавы»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память	Музыка, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	40			
Февраль	41	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Музыка, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	42			
	43	«Морозко»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Музыка, маты, обручи, скакалки, Фитбольные мячи, канат, ребристая доска, Батут
	44			
	45	«Стройняшки»	1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовыражению 3. Формирование правильной осанки	Музыка, обручи, мячи
	46			
	47	«Солнечные лучики»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Музыка, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	48			
Март	49	«Ветер»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, Фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	50			
	51	«Веселая игрушка»	1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	52			
	53	«Качельки»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память \. настроение	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	54			
	55	«Капельки»	1. Профилактика плоскостопия 2. Обучение самовытяжению	Магнитофон, фитбольные мячи, канат, скакалки,

	56		3. Укреплять здоровье детей, 4. Повышать жизненный тонус.	обручи, ребристая доска, батут коврики для стоп,
Апрель	57	«Веселый мяч»	1. Обучение упражнениям с набивными мячами	Магнитофон, мячи
	58		2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	
	59	«Чудо-обруч»	1. Обучение упражнениям с обручем	Магнитофон, обручи
	60		2. Тренировка навыков правильной осанки 3. Воспитание силовой выносливости	
	61	«Мы – спортсмены»	1. Контрольная диагностика	Магнитофон, индивидуальные коврики
	62		2. Оценка осанки у каждого занимающегося 3. Довести до сознания каждого ребенка необходимость продолжения занятий по поддержанию навыка правильной осанки дома	
	63	«Тропа здоровья»	1. Провести беседу о правильной осанке	Магнитофон, массажная дорожка, мягкие модули
	64		2. Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений	

5. Условия реализации программы

Программу реализует Дулесова Тамара Михайловна, инструктор по физической культуре. Педагогический стаж работы 24 года. Имею высшее педагогическое образование (окончила ГППИ им. Короленко В.Г. в 1997 году). Курсы повышения квалификации прошла в 25.03. 2019 г. по дополнительной профессиональной программе «Тренер ЛФК в ДОО», 17.10.2019 г. «Содержание и технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе».

6. Материально –техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательнo-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой

двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Формы аттестации/контроля

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования;

Виды аттестации (контроля)

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Использование объективного метода исследования – плантографии. Сравнение результатов плантографии.

2. Контроль знаний в процессе устного опроса:

- ☐ – приёмы самомассажа,
- ☐ название игровых упражнений,
- ☐ название игр.

7.Оценка эффективности реализации программы

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять

мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование;

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 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.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- ☐ гибкость позвоночника;
- ☐ силы мышечных групп спины;
- ☐ силы мышечных групп живота;
- ☐ силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед, ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Таблица мониторинга уровня развития физических детей

№	ФИО ребенка	Дата рождения	Определение подвижности позвоночника						Исследование силовых качеств мышечных групп туловища							
			Сгибание(подвижность позвоночника вперед)		Разгибание(подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону(подвижность позвоночника вправо, влево)		Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота	
			Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г	Н.г	Кн.г

Методические материалы

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия состоят из теоретической (образовательной) и практической частей.

Занятия проводятся интегративно. В ходе занятия проводятся физкультурные минутки для разрядки и снятия напряжения.

Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию один раз в неделю по 25-30 мин.

Структура программы

Программа «Здоровейка» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение

- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них

- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них

- самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

- детские тренажеры

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползании
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Структура занятия

При создании программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

4 – 5 лет

Продолжительность занятия – 20 мин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка – 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин. ОРУ - 3-5 мин

ОВД – 5-6 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин.

5 – 6 лет

Продолжительность занятия – 25 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин. ОРУ - 3-5 мин

ОВД- 5-6 мин

Веселый тренинг – 2 мин. Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин.

6 – 7 лет

Продолжительность занятия – 30 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 3 мин.

ОРУ – 6 мин.

ОВД – 8 мин.

Веселый тренинг -2 мин. Подвижная игра -2 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин.

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Детские тренажеры;
- Обручи;

- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Фитболы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Индивидуальные коврики;
- Канат;
- Тоннели;
- Мягкие модули;

8.Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Москва, 1999
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей. Москва, 1999
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. Москва, 1999
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. Москва, 1999
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. Москва, 1999
6. Гуськова А, А. Развитие речедвигательной координации детей. Москва,2014
7. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С.-Петербург, 2007
8. Козак О.Н. Путешествие в страну игр. С.-Петербург, 1997
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Москва,2000
- 10.Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Практика и лечение. Москва» ТЦ Сфера»
- 11.Мангушева М.Ф. Медико-педагогический контроль за физическим развитием детей в дошкольном учреждении. Глазов, 1996
- 12.Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. С.-Петербург, 2012
- 13.Потапчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. Москва, 2000
- 14.Сулим Е.В. Детский фитнес. Москва, 2014
- 15.Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. С.-Петербург, 2011
16. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. Москва, 2013