

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДЕТСКИЙ САД № 123

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 5 от 27.05. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №123
Н.А.Бизня
Приказ от 27.05.2022г. №



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Исмоилова Ангелина Элиевна

Калининград
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Уставом и другими локальными актами МАДОУ д/с № 123

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладеть осознанными двигательными действиями.

Актуальность программы.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и

предупреждает респираторные заболевания. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Здоровячок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов

Педагогическая целесообразность программы.

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы, погодными условиями. Обучаться по данной программе может каждый дошкольник.

Ведущие теоретические идеи.

Это формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ребенка; организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Цель: создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи:

Развивающие:

- развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат;

- развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость

Образовательные:

- обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп;

- формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря;

- обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра;

- формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы;

- формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;

- использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;

- способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему;

- воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Адресат программы

Предназначена для детей 3-5 лет (старшая группа), посещающих МАДОУ д/с № 123.

Объем и срок освоения программы: 9 месяцев

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы воспитанников одного возраста. Набор детей в группы происходит по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы составляет от 5 до 15 детей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма организации занятий: групповые

Планируемые результаты.

Образовательные:

- будут сформированы представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- сформированы представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

- обучены элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра. Сформирована правильно осанка, дети узнают о профилактике плоскостопия.

Развивающие:

- развиты физические качества личности: сила, выносливость, гибкость.
- укреплен связочно-суставной аппарата.
- укреплен поперечный и продольный свод стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.
- умеют переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, правильная осанка, параллельность постановки стоп.

Воспитательные: воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Основные формы и методы

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки

Оценка эффективности реализации программы. Методы исследования.

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет: выявить уровень физических качеств и движений; определить степень его соответствия возрастным нормам; своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;

наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Критерии выполнения программы.

Упражнения для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места:

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя:

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Упражнения на координационные способности

Сохранение равновесия:

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания фиксируется.

Упражнения на гибкость

Наклон вперед из положения стоя:

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Формы подведения итогов реализации программы

- итоговое открытое занятие для родителей;

-контрольные упражнения.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
1	Возраст	5-6 лет
2	Начало учебного года	сентябрь
3	Продолжительность учебного периода	36 недель
4	Продолжительность учебной недели	5 дней
5	Количество занятий в неделю	2 раза в неделю
6	Количество часов	72
7	Окончание учебного года	май
8	Период реализации программы	9 месяцев

Учебный план

№	Направление/Раздел	Кол-во часов всего	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов
1	Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
2	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
3	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
4	Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
5	Профилактика плоскостопия/разрабатывания мышц стопы	1	0.5	0.5
6	Профилактика нарушений осанки/увеличение подвижности суставов	1	0.5	0.5
7	Профилактика нарушений осанки/укрепление мышечного аппарата	1	0.5	0.5
8	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1		1
9	Развитие координации движений	1	0.5	0.5
10	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1	0.5	0.5
11	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1	0.5	0.5

12	Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы	1	0.5	0.5
13	Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке	1	0.5	0.5
14	Развитие общей моторики	1	0.5	0.5
15	Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов	1		1
16	Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов	1	0.5	0.5
17	Развитие общей моторики	1		1
18	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса	1	0.5	0.5
19	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1		1
20	Развитие мелкой моторики	1		1
21	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата	1	0.5	0.5
22	Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов.	1		1
23	Профилактика плоскостопия	1		1
24	Развитие растяжки.	1		1
25	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
26	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
27	Профилактика нарушений осанки	1		1
28	Развитие общей моторики	1		1
29	Развитие общей моторики	1		1
30	Профилактика нарушений осанки	1		1
31	Профилактика нарушений осанки	1		1
32	Развитие растяжки	1		1
33	. Профилактика плоскостопия	1	0.5	0.5
34	Развитие растяжки	1		1
35	Развитие общей моторики	1		1
36	Профилактика нарушений осанки	1		1
37	Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы	1	0.5	0.5
38	Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов	1		1
39	Развитие растяжки	1		1
40	Развитие общей моторики	1		1
41	Развитие координации движений	1	0.5	0.5

42	Профилактика плоскостопия/Работа с мышцами стоп	1		1
43	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1	0.5	0.5
44	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата.	1		1
45	Развитие растяжки	1	0.5	0.5
46	Развитие общей моторики	1		1
47	Развитие общей моторики	1		1
48	Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов	1	0.5	0.5
49	Профилактика нарушений осанки	1		1
50	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса	1	0.5	0.5
51	Развитие координации движений	1		1
52	Развитие координации движений	1		1
53	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата	1	0.5	0.5
54	Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов.	1		1
55	Профилактика плоскостопия	1		1
56	Развитие растяжки	1		1
57	Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата	1		1
58	Профилактика нарушений осанки	1		1
59	Профилактика нарушений осанки	1		1
60	Профилактика нарушений осанки	1	0.5	0.5
61	Профилактика нарушений осанки	1		1
62	Профилактика нарушений осанки	1		1
63	Развитие растяжки	1		1
64	Развитие растяжки	1		1
65	Развитие координации движения	1	0.5	0.5
66	Развитие растяжки	1		1
67	Развитие координации движения	1		1
68	Профилактика плоскостопия	1		1
69	Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы	1	0.5	0.5
70	Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов.	1		1
71	Развитие растяжки.	1		1
72	Развитие растяжки.	1		1

	Итого:	72	13,5	58.5
--	---------------	-----------	-------------	-------------

Содержание занятий

Сентябрь

Тема 1. Профилактика плоскостопия (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу»

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника.

Тема 2. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа «Закаливание»

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница».

Тема 3. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Выполнение комплекса упражнения «Автомобиль»

Тема 4. Профилактика плоскостопия (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок»

Тема 5. Профилактика плоскостопия/разрабатывание мышц стоп (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 6. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке»

Тема 7. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять»

Тема 8. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Практика: Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбтому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки»

Октябрь

Тема 9. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 10. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 11. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 12. Профилактика плоскостопия/Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 13. Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 14. Развитие общей моторики (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 15. Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 16. Профилактика нарушений осанки /увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца»

Ноябрь

Тема 17. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 18. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 19. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 20. Развитие мелкой моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 21. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 22. Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 23. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 24. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Декабрь

Тема 25. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 26. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 27. Профилактика нарушений осанки (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 28. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Занятие с мячами. Беседа о пользе занятий. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 29. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 30. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 31. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 32. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Январь

Тема 33. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 34. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 35. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 36. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 37. Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 38. Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 39. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки»

Тема 40. Развитие общей моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке.

Февраль

Тема 41. Развитие координации движений. (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 42. Профилактика плоскостопия/Работа с мышцами стоп. (1 ч.)

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 43. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 44. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 45. Развитие растяжки. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 46. Развитие общей моторики. (1 ч.)

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 47. Развитие общей моторики. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 48. Профилактика нарушений осанки/ Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца».

Март

Тема 49. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 50. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 51. Развитие координации движений. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 52. Развитие координации движений. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 53. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 54. Профилактика нарушений осанки/Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 55. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 56. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Апрель

Тема 57. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 58. Профилактика нарушений осанки (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 59. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 60. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе занятий.

Практика: Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 61. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 62. Профилактика нарушений осанки. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 63. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины» Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 64. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Май

Тема 65. Развитие координации движения. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 66. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 67. Развитие координации движения. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 68. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 69. Профилактика плоскостопия/Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене. Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 70. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 71. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 72. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке. Комплекс упражнений «Крableкрушение»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:
Оборудование:

- шведская стенка – 5 шт.,

- лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт.,
- канат – 2 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скамья гимнастическая – 4 шт.,
- доска ребристая – 1 шт.,
- ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь:

- скакалки — 20 шт.,
 - обручи – 30 шт.,
 - кегли 7 шт.,
 - гимнастические палки 20 шт.,
 - мячи – большие — 20 шт.,
 - средние — 15 шт.,
 - маленькие — 20 шт.,
- гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажные коврики,
- дорожка из следов.

Методическое обеспечение:

1. Конспекты занятий

2. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

3. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

4. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

5. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».

6. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

7. Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги и Василисы Прекрасной.

Список литературы.

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

5. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

8. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.

9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.

11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

15. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.

16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

18. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999