

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 56 города Пензы «Капитошка»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ № 56 г. Пензы
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 56 г. Пензы
Н.П. Ускова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Малыши - крепыши»**

Возраст учащихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:
Инструктор по физической культуре
Каюк В.В.

г. Пенза, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши - крепыши»

- по содержанию является физкультурно - спортивной,
- по уровню освоения – ознакомительной,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ».
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - СанПиН 1.2.3685-21, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. N 2.
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.».
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Устав МБДОУ № 56 г. Пензы.

Актуальность данной программы состоит в том, что, работа по укреплению опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки, здоровых ножек, правильной работе сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы, оздоровлению в целом. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса средств, направленных на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата. Такими средствами смело можно считать корригирующие упражнения, дыхательную гимнастику, точечный массаж.

Данная образовательная программа разрабатывалась с учетом дополнительных общеобразовательных программ физкультурно – спортивной направленности

«Спортивный калейдоскоп» Василенко М.Ю.; «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Халемского Г.А.

Новизна и отличительные особенности данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключается в комплексном использовании современных технологий для укрепления здоровья детей. Особое внимание в данной программе уделяется профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Вместе с тем работа направлена и на профилактику частых простудных заболеваний, развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые физические упражнения, нормализацию психо – эмоционального состояния ребёнка.

Поддача теоретического материала организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их значимости на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что основными средствами оздоровительной физкультуры являются физические упражнения. Физические оздоровительные упражнения – это естественные и специально подобранные движения. Их отличие от обычных движений в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием психической и физической сферы человека. Основой в методе оздоровительной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма. Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что, в свою очередь, способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Принципы:

1. Принцип систематичности и последовательности. *Предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.*
2. Принцип связи теории с практикой. *Формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.*
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуальности. *Предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.*
5. Принцип доступности. *Позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.*
6. Принцип успешности. *Заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.*
7. Принцип активного обучения. *Процесс обучения строится с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.*
8. Принцип коммуникативности. *Помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.*
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи. *Направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья.*
10. Принцип результативности. *Предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.*

Методы и приёмы:

- **Словесный метод** (объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция).

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

- **Наглядный метод** (наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительное ориентирование; наглядно-слуховые приемы: музыкальное сопровождение; тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога).

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

- **Практический метод** (повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме)

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

Современные здоровьезберегающие технологии, применяемые в работе с детьми:

- **Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки** - обязательный компонент каждого занятия корригирующей гимнастикой - это такие упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов.

Задачи: укреплять все мышечные группы; формировать правильную осанку; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве; развивать внимание, восприятие; способствовать гармоничному физическому развитию детей.

- **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия** – обязательный компонент каждого занятия – специальные упражнения, направленные на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голеней, улучшают кровоснабжение, тонизируют мышцы ног.

Задачи: способствовать укреплению мышц ног, общему укреплению организма.

- **Дорожки здоровья** - представляет собой массажный коврик с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Коврики и элементы на них красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья в детском саду.

Задачи: развивать координацию движений, равновесие; осуществлять профилактику плоскостопия.

- **Кинезиологические упражнения** – это упражнения для развития умственных способностей и физического здоровья человека.

Задачи: способствовать активизации различных отделов коры головного мозга, что позволяет развивать способности человека; развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.

- **Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Задачи: воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости; способствовать повышению функциональных возможностей организма; способствовать снижению утомления и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

▪ **Дыхательные упражнения** - комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Задачи: способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок; содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания; способствовать повышению иммунитета.

▪ **Гимнастика для глаз** – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Задачи: улучшать кровоснабжение тканей глаза; нормализовать тонус глазодвигательных мышц и глазодвигательных нервов; укреплять мышцы век способствовать быстрому снятию зрительного утомления.

▪ **Упражнения для релаксации** – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Задача: способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

▪ **Стретчинг** – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Задачи: способствовать повышению двигательной активности; способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;

▪ **Подвижные игры для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата** – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Задачи: способствовать сохранению и укреплению осанки, формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизированию дыхания, кровообращения и обменных процессов.

• **Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки** - подвижные игры для тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

• **Лого – ритмика** - упражнения, которые сопровождаются произношением звуков и небольших стишков.

Задачи: развивать координацию движений и речевой аппарат ребёнка.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши – крепыши» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.

Дошкольный период физического развития еще называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий на физкультуре детям следует быть особенно осторожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.

Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность.

К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы — торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролирует свои поступки.

Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег.

У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.

Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности, и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

Тело ребёнка шестого года жизни приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы инструктора по физической культуре над их общим физическим развитием.

В процессе физического воспитания детей 5-6 лет необходимо решать ряд образовательных задач: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Нужно помнить, что двигательные качества у детей старшего дошкольного возраста обусловлены не только генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата. На них также оказывают влияние методы воспитания и условия, в которых протекает развитие ребёнка.

Чем больше взрослые поощряют двигательную активность старших дошкольников (с дозированием продолжительности игр и упражнений), тем больше энергии потратит и быстрее накопит детский организм. Именно такой цикл необходим для того, чтобы физическое развитие детей проходило без задержек и сбоев.

Объём и сроки реализации программы: Программа рассчитана на 9 месяцев, с общим количеством часов – 72.

Форма реализации образовательной программы – очная. Основной формой обучения является занятие.

Форма занятий: групповая.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю (с сентября по май) по 1 учебному часу (учебный час - 25 минут), во второй половине дня (после 16.00), продолжительность соответствует требованиям Сан ПиН.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения: ознакомительный (1 год обучения)

Задачи:

- обеспечить гармоничное физическое развитие, формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия;
- укреплять мышечно-связочный аппарат свода стопы;
- способствовать развитию гармоничного телосложения;
- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Цель программы: Способствовать гармоничному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, осуществляя профилактику и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия.

Задачи программы:

- Обеспечить гармоничное физическое развитие, формировать правильную осанку, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия.
- Формировать умение использовать физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма.
- Создать условия для оптимального роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Способствовать укреплению психоэмоционального здоровья детей.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Дети будут владеть начальными представлениями о здоровом образе жизни, иметь элементарные представления о ценности здоровья.
- Дети будут уметь выполнять физические упражнения для укрепления различных органов и систем организма.
- У детей произойдет укрепление косно – мышечной системы, что способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Уровень обучения - ознакомительный Кол-во часов
1.	Организационный раздел	0,5
2.	Современные здоровьезберегающие технологии	
2.1	Упражнения для профилактически и коррекции нарушения осанки	16,5
2.2	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия	16,5

2.3	Самомассаж	5
2.4	Дыхательные упражнения	5
2.5	Гимнастика для глаз	5
2.6	Подвижные игры для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата;	5
2.7	Лого – ритмика	5
2.8	Игровой стретчинг	2,5
2.9	Упражнения для релаксации	5
2.10	Кинезиологические упражнения	5
3.	Итоговое занятие	1
	Итого часов	72

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	0,5	0,25	0,25	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.	Современные здоровьезберегающие технологии				
2.1	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки	16,5	2,5	14	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.2	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия	16,5	2,5	14	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.3	Самомассаж	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.4	Дыхательные упражнения	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.5	Гимнастика для глаз	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.6	Подвижные игры для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата	5	2	3	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.7	Лого – ритмика	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.8	Пальчиковая гимнастика	2,5	1	1,5	Контроль со стороны

					педагога Самоконтроль
2.9	Упражнения для релаксации	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
2.10	Кинезиологические упражнения	5	1,5	3,5	Контроль со стороны педагога Самоконтроль
3.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Тест Фонарёва Контроль со стороны педагога Самоконтроль
	Итого:	72	17,75	54,25	

Содержание образовательной деятельности.

1. Вводное занятие.

Теория: Беседа «Что нужно делать для сохранения и укрепления здоровья». Правилами выполнения упражнений. Правила поведения во время подвижных игр.

Практика: Выполнение упражнений детьми. Участие в подвижных играх.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, соблюдением правил игры. Самоконтроль.

2. Современные здоровьезберегающие технологии, применяемые в работе с детьми.

2.1 Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнения на организм человека. Правила выполнения упражнений для укрепления мышц передней и задней поверхности тела. («Прогнись», «Хлопок», «Поднимание поочередно прямых ног», «Кошечка гибкая», Тянемся – потянемся», «Потянись вперёд руками», «Самолёт», «Кулачки», «Посмотри на стопы», «Ножницы», «Мах ногой назад», «Лёжа на боку»).

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль

2.2 Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнения на организм человека. Правила выполнения упражнений для укрепления мышц стопы. (Ходьба на носках, не отрывая пятки от пола; сведение и разведение носков (пяток) ног, захват предметов носочками ног; перекладывание предметов носочками ног; ходьба по канату, по гимнастической палке прямо и боком; подъём пяток, не отрывая носки от пола).

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.3 Самомассаж.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнения на организм человека. Правила выполнения точечного массажа для профилактики х простудных заболеваний и ОРВИ.

Практика: Выполнение упражнений детьми совместно с педагогом.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.4 Дыхательные упражнения.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнения на организм человека. Правила выполнения дыхательных упражнений. («Часики», «Петушок», «Дыхание», «Ёжик», «Гуси»).

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.5 Гимнастики для глаз.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнения на организм человека. Правила выполнения упражнений для глаз на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости. («Полюби свои глазки», «Жмурки», «Моргалки»)

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.6 Подвижные игры для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Теория: Правила игры, правила безопасного поведения во время подвижной игры. («Ель, ёлка ёлочка», «Дракон», «Голодная акула», «Не выпусти мяч из круга», «Журавль и лягушки», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Пятнашки», «Самолёты», «Волшебные ёлочки», «Солнечный зайчик», «Грейдеры», «Замри». «Угадай, что нарисовано», «Ходим в шляпах» «Черепахи», «Хомячки»).

Практика: Участие детей в игре.

Контроль: Контроль педагога за соблюдением правил игры, самоконтроль.

2.7 Лого – ритмика.

Теория: Правила выполнения движений, разучивание стихотворений. (Ходьба на пятках, в полуприсяде, на наружном своде стопы, с высоким подниманием колена, на носках, змейкой).

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.8 Игровой стретчинг.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнений на организм человека. Правила выполнения упражнений (на растягивание позвоночника вверх, в стороны, к центру; упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота).

Практика: Выполнение упражнений детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.9 Упражнения для релаксации.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнений на организм человека. Правила выполнения упражнений. («Воздушные шарики», «Облака». «Лентяи», «Водопад», «Снеговик», «Буратино»).

Практика: Выполнение упражнения детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

2.10 Кинезиологические упражнения.

Теория: Влияние правильного выполнения упражнений на организм человека. Правила выполнения упражнений. («Глазки», «Язычок», «Домик», «Ладонь», «Качание головой»).

Практика: Выполнение упражнения детьми.

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

3. Итоговое занятие.

Теория: Знакомство с тестом Фонарёва (функциональное состояние мышечного корсета).

Практика: Выполнение теста детьми (в начале и в конце учебного года).

Контроль: Контроль педагога за правильностью выполнения упражнений, самоконтроль.

Комплекс организационно – педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Объём учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 часу

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, контрольное упражнение, итоговое занятие.

Для оценки результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется метод Фонарева М.И., который оценивает функциональное состояние мышечного корсета.

Оценивание результативности обучения проводится в начале и в конце учебного года.

Контрольно – измерительные материалы

1. Критерии оценки

Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты.

2. Оценочные материалы

Метод Фонарева М.И.:

Оценка силовой выносливости мышц живота:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру)

Оценка силовой выносливости мышц спины:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развёрнуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру)

Условия реализации программы

Материально – технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
2	Музыкальный центр	1
3	Инвентарь для упражнений по профилактике плоскостопия «Дорожки здоровья»	1 комплект
4	Массажные мячи	10
5	Модульные коврики «Массажные дорожки»	1 комплект
6	Коврики для выполнения партерных упражнений	10
7	Мешочки с песком	20
8	Нестандартное физкультурное оборудование «Кочки – кружочки»	1 комплект
9	Нестандартное физкультурное оборудование «Цветные ленточки и мячи»	1 комплект
10	Палки гимнастические	10
11	Нестандартное физкультурное оборудование «Цветные палочки и дорожки»	1 комплект

Информационные ресурсы

№	Название	Количество
1	Компьютер	1
2	Проектор	1
3	Экран для проектора	1
4	Флеш- накопитель	1

Методические ресурсы

№	Название	
1	Медиаотека	Элементы мультипликации, видеофрагменты
2	Электронные образовательные ресурсы	
3	Методические материалы	Анищенко Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат, для детей 3-7 лет. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей». Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку». Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации. Сценарии коллективных мероприятий, конспекты занятий.
4	Дидактические материалы	Мультимедийные презентации, интерактивные игры, фото, иллюстрации, комплекты дидактических материалов «Если хочешь быть здоров», «Виды спорта», плакаты. Картотека современных здоровьезберегающих технологий.

Взаимодействие с родителями.

Важную роль в реализации программы играет взаимодействие педагога с родителями воспитанников.

Задачи:

- обеспечение эффективного взаимодействия с семьями в вопросах физического воспитания детей;
- повышение компетентности родителей в области физического развития детей: ознакомление с современными технологиями сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей старшего дошкольного возраста;
- обучение практическим приемам сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья детей.

Представленные задачи решаются в следующих формах и методах взаимодействия с родителями воспитанников: консультации для родителей, совместные занятия с родителями, проведение мастер-классов, изготовление буклетов и папок – передвижек, индивидуальные консультации, анкетирование, родительские собрания с использованием интерактивных технологий.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Малыши - крепыши».

Список литературы:

Нормативно – правовые документы:

1. Конституция РФ; Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года
2. Закон РФ «Об образовании»
3. Конвенция о правах ребенка.
4. ФЗ « о дополнительном образовании, типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
6. Приказы письма Минобразования, областных и муниципальных органов образования о работе УДОД
7. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Используемая литература:

1. Андриенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. – М.: АСТ: Астрель, 2009
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат, для детей 3-7 лет. -М., 2008
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
4. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
5. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
6. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
8. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
9. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
10. Кузьменко М.В. Образно – игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М., 2007
11. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
12. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
13. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
14. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
15. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. Волгоград: Учитель, 2012
16. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
17. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
18. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2001 год.