

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 9 «КАЛИНКА»
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического совета
МАДОУ «Д/с № 9 «Калинка»
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Д/с № 9 «Калинка»
О.М. Пахомова
Пр. № 1 от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: дети 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Хуторская Светлана Сергеевна

Назарово
2021

Раздел 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее ДООП) спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. N 1155).

- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Калинка» г. Назарово Красноярского края, утверждённый Постановлением администрации г. Назарово № 2223-п от 24.12.2015г.

1.1.1. Направленность программы

ДООП «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей, в том числе детей с ОВЗ и запросов их родителей (законных представителей).

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе детей с ОВЗ, профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

1.1.2. Актуальность ДООП

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных задач современного общества.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию у детей ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и всего опорно-двигательного аппарата, тем самым, оказывая, серьезное негативное влияние на здоровье и развитие ребенка в целом.

Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

1.1.3. Новизна ДООП

Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего дошкольного учреждения.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Новизна опыта заключается в реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры с использованием ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

1.1.4. Отличительные особенности программы

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного

корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

1.1.5. Адресат программы

Набор на обучение по ДООП «Здоровячок» производится на основании заявления родителей или законных представителей детей 5-6 лет, в том числе детей с ОВЗ с базовым уровнем подготовки.

1.1.6. Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 1 год (сентябрь - май). Объем программы: 36 академических часов (36 занятий), 12 академических часов (12 занятий) рассчитано на один модуль. 4 занятия в месяц.

Общая продолжительность занятия 1 академический час, в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут. Количество воспитанников в группе - не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.2. Цель и задачи ДООП

Целью данной программы является формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ.

Задачи:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Укреплять мышцы спины, а так же мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Совершенствовать двигательные умения с учетом возможностей каждого ребенка;
- Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость), опираясь на индивидуальные особенности дошкольников;
- Формировать у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения.

1.3. Содержание ДООП

Программа «Здоровячок» включает в себя три модуля.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

1.3.1. Учебный план

№	Модули	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Профилактика и коррекция нарушения осанки»	12	2	10	Протокол
2.	«Профилактика и коррекция плоскостопия»	12	2	10	Протокол
3.	«Совершенствование двигательных умений»	12	2	10	Протокол
Итого часов		36	6	30	

1.3.2. Содержание учебного плана

I модуль	II модуль	III модуль
12 занятий	12 занятий	12 занятий
Профилактика и коррекция нарушения осанки	Профилактика и коррекция плоскостопия	Совершенствование двигательных умений
<p>Теоретический материал (2 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение • правила безопасности при выполнении упражнений <p>Практический материал (10 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них • специальные упражнения в положении лежа на животе, на направленные для укрепления мышц спины • упражнения брюшного пресса с предметами и без них • самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки 	<p>Теоретический материал (2 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы • для чего надо заботиться о здоровье своих ног <p>Практический материал (10 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Теоретический материал (2 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности во время проведения подвижных игр • техника безопасности во время бега и ходьбы <p>Практический материал (10 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие двигательных навыков • упражнения в ползание • ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках • формирование навыка рациональной техники бега • совершенствование ходьбы, добываясь непринужденности и красоты походки

<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки • дыхательные упражнения • упражнения на расслабление • общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них. 	<p>мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)</p> <ul style="list-style-type: none"> • специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе • игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений 	
--	--	--

1.4. Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»

На этапе завершения программы «Здоровячок», у ребенка будет:

- укреплен опорно-двигательный аппарат;
- укреплены мышцы спины, а так же мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- сформирован и закреплён навык правильной осанки;
- усовершенствованы двигательные умения с учетом возможностей каждого ребенка;
- развиты психофизические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- сформированы у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения;
- повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Раздел 2
«КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
2021-2022 уч. г.	01.09.2021 г.	31.05.2022 г.	36 недель	36 акад. часов	1 раз в неделю	Сентябрь, май

2.2. Условия реализации ДООП

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДО, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-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.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДО включает в себя:
Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;

- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе

ИКТ:

- Ноутбук;
- Выход в интернет;
- Проектор.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

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.

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Иллюстрации по теме о ЗОЖ;
2. Конспекты занятий
3. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Карточка музыкально-ритмических упражнений;
5. Карточка подвижных игр;
6. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
7. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

8. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий».
9. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
10. Видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
11. Демонстрационный материал
12. Плантограф

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре, педагогический стаж - 6 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 6 лет, образование среднее профессиональное педагогическое. В 2020 г. прошла курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Особенности организации и проведения физкультурных занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)», в 2021 году прошла курсы «Оказание первой помощи».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка (фотоотчеты, видеоотчеты, информация для родителей на стендах).
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Оценочные материалы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики: выявление уровня освоения программы.

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель 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.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

- тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

- тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

- тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки).

Уровни освоения:

3 балла - высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физической деятельности. Не готов к самостоятельности.

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в спортивном кружке «Здоровячок»

№ п / п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих их нормальному развитию стопы		Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.		Выполнение упражнений, формирующих осанку		Подвижные и спортивные игры		Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении		Баллы
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	

2.4. Методические материалы

Особенности организации занятий очная.

Методы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений под руководством;
- самостоятельное выполнение упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, и групповая.

В своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая
- Точечный самомассаж
- Самомассаж

Структура занятий

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

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

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

5. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» – Волгоград: Учитель, 2011г.

6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» – М.: Просвещение, 2006.
9. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
10. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
11. Пенькова И.В. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.
12. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
13. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
14. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» – М.: Учитель, 2008.
15. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» – М.: «Скрипторий 2006».
16. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» – М.: Новая школа, 1994.
17. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» – М.: ТЦ Сфера, 2006.
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.».