

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»
ДОШКОЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 3**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «30» 08 2019 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №7

Н.В. Лепетина

2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор: Осипова Инга Александровна,
педагог дополнительного образова-
ния

Боровичи
2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный (тематический) план	8
Содержание программы	9
Формы аттестации и оценочные материалы	12
Организационно-педагогические условия реализации программы	14
Календарный учебный график	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров!» реализуется в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 7» дошкольное подразделение № 3, имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!»

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и длительно болеют, что способствует развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали дополнительную общеразвивающую программу физкультурно - спортивной направленности «Будь здоров!».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!»

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 актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «метало-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Например, **нарушения осанки** сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма, нарушением опорно-двигательного аппарата также является **плоскостопие** — деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!»

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Цель программы

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Совершенствование двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости) .
3. Отработка умений и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные

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

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

- Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров!» рассчитана на 9 месяцев обучения.

- Общая продолжительность обучения составляет 36 часов.

Режим занятий.

- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.
- Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст обучающихся: от 6 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» дошкольное подразделение № 3.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» осуществляется диагностика на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Следи за осанкой	1		1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие, мониторинг по методикам тестирования
2	Сбор яблок	1		1	
3	Попади мячом в цель	1		1	
4	Собери мячи	1		1	
5	Гусеница	1		1	
6	Волна	1		1	
7	Работай в парах	1		1	
8	Часики	1		1	
9	Выполняй правильно	1		1	
10	Качалочка	1		1	
11	Полумост	1		1	
12	Плечики	1		1	
13	Пружинка	1		1	
14	Ходи правильно	1		1	
15	Гномики-карандаши	1		1	
16	Покатаем мяч	1		1	
17	Растягивание	1		1	
18	Фитбольные ушки	1		1	
19	Сова и черепаха	1		1	
20	Жучок на спине	1		1	
21	Держи равновесие	1		1	
22	Кабанчики	1		1	
23	Мишки	1		1	
24	Обезьянки	1		1	
25	Колокольчик	1		1	
26	Прочувствуй свой организм	1		1	
27	Дышим умеренно и спокойно	1		1	
28	Черепашки	1		1	
29	Охотники и уточки	1		1	
30	Космонавты	1		1	
31	Лягушата-поварята	1		1	
32	Весело работаем	1		1	
33	Приподними и убеги	1		1	
34	Ловишки	1		1	
35	Кто ниже?	1		1	
36	Мы здоровые ребята! Подведение итогов.	1		1	
ИТОГО		36		36	

Содержание программы

1. Следи за осанкой (1 час)

Профилактика дефектов осанки. Укрепление мышц спины.

2. Сбор яблок (1 час)

Упражнять в сохранении равновесия при кружении, в подлезании, подбрасывании мяча. Воспитывать упорство в достижении цели.

3. Попади мячом в цель (1 час)

Совершенствовать умение выполнять бросок в цель. Контроль за правильным положением тела во время броска.

4. Собери мячи (1 час)

Упражнять в правильной передаче мяча ладонями и ступнями. Контроль за правильным положением тела во время передачи.

5. Гусеница (1 час)

Проползание под дугами без касания спиной верхнего обода с прогибанием спины. Ходьба по ребристой доске. Укрепление мышечно-связочного аппарата.

6. Волна (1 час)

Передача мяча ногами в парах и в группе, ходьба по гимнастической стенке вдоль и поперек.

7. Работай в парах (1 час)

Передача набивного мяча друг другу в парах. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом.

8. Часики (1 час)

Сгибание-разгибание ног. Выполнение вращательных движений ногами по часовой и против часовой стрелки.

9. Выполняй правильно (1 час)

Перекатывание тела из исходного положения, лежа на животе. Правильная стойка у стенки.

10. Качалочка (1 час)

Группировка. Качание на спине до 1 минуты.

11. Полумост (1 час)

Поднимание туловища до положения «полумост», контроль за правильной осанкой. Тренировка мышц плеч, груди, живота и таза.

12. Плечики (1 час)

Укрепление мышц ног и спины, с соблюдением правильной осанки. Совершенствование умения сохранять равновесие.

13. Пружинка (1 час)

Совершенствование умения выполнять пружинистые общеразвивающие упражнения.

14. Ходи правильно (1 час)

Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и ног с соблюдением правильной осанки. Тренировка на равновесие и координацию.

15. Гномики-карандаши (1 час)

Захватывание пальцами ног карандаша или палочки. Ходьба с карандашом в течение 20-30 с.

16. Покатаем мяч (1 час)

Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом.

17. Растягивание (1 час)

Упражнения на растягивание. Выполнение в парах и группе, лежа на полу.

18. Фитбольные ушки (1 час)

Упражнять в сохранении равновесия при различных положениях тела на фитбольных мячах.

19. Сова и черепаха (1 час)

Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. Упражнение в вися. Игра «Ходим в шляпах». *Работа с родителями.* Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания».

20. Жучок на спине (1 час)

Комплекс пластической гимнастики. Поворот тела из и.п. лежа на спине в положение на бок, из и.п. лежа на спине в положение на локти и колени.

21. Держи равновесие (1 час)

Игры-упражнения на формирование правильной осанки.

22. Кабанчики (1 час)

Тяжелая ходьба на пятках с гимнастической палкой, сведение и разведение пяток в положении сидя.

23. Мишки (1 час)

Неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами по ребристой наклонной доске.

24. Обезьянки (1 час)

Захват малого мяча ступнями ног.

25. Колокольчик (1 час)

Захват пальцами ног веревочки, на которой висит колокольчик.

26. Прочувствуй свой организм (1 час)

Сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладение навыком полуприсяда с сохранением правильной осанки.

27. Дышим умеренно и спокойно (1 час)

Дыхательные упражнения.

28. Черепашка (1 час)

Правильное перелезание через препятствия.

29. Охотники и уточки (1 час)

Совершенствование умения четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.

30. Космонавты (1 час)

Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом). П/И «Карусель». Упражнения на дыхание и расслабление.

31. Лягушата-поварята (1 час)

Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) «по-лягушачьи». Ходьба по ребристой доске.

32. Весело работаем (1 час)

Упражнять в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку, ходьба на наружных краях стоп.

33. Приподними и убеги (1 час)

Круговые вращения стоп влево-вправо. Сбор пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу.

34. Ловишки (1 час)

Прыжки через скамейку. Упражнения в сохранении равновесия и координации

35. Кто ниже? (1 час)

Подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край. Упражнения на равновесие с сохранением правильной осанки.

36. Мы здоровые ребята! Подведение итогов

Совершенствование выполнения упражнений комплекса ОРУ по ползанию, в удержании равновесия, правильной осанки.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» осуществляется диагностика на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Методики тестирования

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).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца.

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основным условием для занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!» является творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей. Ее созданию способствует музыка, искусство, любование природой. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

Оборудование и материалы:

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Гимнастические мячи («хопы»)
7. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Массажеры для ног
11. Мешочки с песком
12. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
13. Кольца от серсо
14. Веревки
15. Дорожки со следочками
16. Резиновые кольца для кистей рук

Необходимые технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- фотоаппарат.

Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
2. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	16.20-16.50	Групповая	1	Следи за осанкой	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2		12		Групповая	1	Сбор яблок		
3		19		Групповая	1	Попади мячом в цель		
4		26		Групповая	1	Собери мячи		
5	октябрь	3	16.20-16.50	Групповая	1	Гусеница		
6		10		Групповая	1	Волна		
7		17		Групповая	1	Работай в парах		
8		24		Групповая	1	Часики		
9		31		Групповая	1	Выполняй правильно		
10	ноябрь	7	16.20-16.50	Групповая	1	Качалочка		
11		14		Групповая	1	Полумост		
12		21		Групповая	1	Плечики		
13		28		Групповая	1	Пружинка		
14	декабрь	5	16.20-16.50	Групповая	1	Ходи правильно		
15		12		Групповая	1	Гномики-карандаши		
16		19		Групповая	1	Покатаем мяч		
17	январь	9	16.20-16.50	Групповая	1	Растягивание		
18		16		Групповая	1	Фитбольные ушки		
19		23		Групповая	1	Сова и черепаха		
20		30		Групповая	1	Жучок на спине		
21	Февраль	6	16.20-16.50	Групповая	1	Держи равновесие		
22		13		Групповая	1	Кабанчики		
23		20		Групповая	1	Мишки		
24		27		Групповая	1	Обезьянки		
25		6		Групповая	1	Колокольчик		

26	март	13	16.20-16.50	Групповая	1	Прочувствуй свой организм	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
27		20		Групповая	1	Дышим умеренно и спокойно		
28		27		Групповая	1	Черепашки		
29	апрель	3	16.20-16.50	Групповая	1	Охотники и уточки		
30		10		Групповая	1	Космонавты		
31		17		Групповая	1	Лягушата-поварята		
32		24		Групповая	1	Весело работаем		
33	май	8	16.20-16.50	Групповая	1	Приподними и убеги		
34		15		Групповая	1	Ловишки		
35		22		Групповая	1	Кто ниже?		
36		29		Групповая	1	Мы здоровые ребята! Подведение итогов.		