

**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
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор: Осипова Инга Александровна,
педагог дополнительного
образования

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 «Крепыш» 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 «Крепыш»

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 «Крепыш»

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 «Крепыш»

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.

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

- Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» рассчитана на 9 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 36 часов.

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

- Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» рассчитана на 9 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 36 часов.

Режим занятий.

- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 мин.
- Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст обучающихся: от 4 до 5 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 занятия 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. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

2. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

3. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

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.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Будем здоровы!	1		1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие, мониторинг по методикам тестирования
2	Догони, докати мяч	1		1	
3	Попади мячом в цель	1		1	
4	Гуси, гуси – га-га-га!	1		1	
5	Ходи правильно	1		1	
6	Гномики-карандаши	1		1	
7	Раскатаем тесто	1		1	
8	Выполняй правильно	1		1	
9	Каток	1		1	
10	Аист	1		1	
11	Великан	1		1	
12	Мостик	1		1	
13	Ёлочка	1		1	
14	Циркачи	1		1	
15	Кенгуру	1		1	
16	Не расплескав воду	1		1	
17	Правильно двигайся	1		1	
18	Отдыхай и расслабляйся	1		1	
19	Держи равновесие	1		1	
20	Наши пяточки устали	1		1	
21	Медвежата-поварята	1		1	
22	В лесу	1		1	
23	Барсуки и лежебока	1		1	
24	Воспитай самосознание	1		1	
25	Дышим легко и тихо	1		1	
26	Перелезь через овраг	1		1	
27	Любопытные козлята	1		1	
28	Весёлые медвежата	1		1	
29	Лягушата	1		1	
30	Весёлые грибочки	1		1	
31	Приподними и ухвати	1		1	
32	Колобки вперед	1		1	
33	Знакомство с птицами	1		1	
34	Живой уголок	1		1	
35	В зоопарке	1		1	
36	Диагностика	1		1	
ИТОГО		36		36	

Содержание программы

1. Будем здоровы! (1 час)

Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.

2. Догони, докати мяч (1 час)

Упражнять в правильном прокатывании мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.

3. Попади мячом в цель (1 час)

Правильный бросок мяча в цель при правильной осанке. Совершенствовать умение толкать мяч ладонями и ступнями.

4. Гуси, гуси – га-га-га! (1 час)

Упражнять в хождении пружинистым (гусиным) шагом, по наклонной доске. Укрепление мышечно-связочный аппарат.

5. Ходи правильно (1 час)

Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, по гимнастической палке вдоль и поперек.

6. Гномики-карандаши (1 час)

Захват пальцами ног карандаша или палочки. Хождение с карандашом в течение 20-30 с. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.

7. Раскатаем тесто (1 час)

Упражнять в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.

8. Выполняй правильно (1 час)

Совершенствовать умение правильно держать корпус при ходьбе и беге. Упражнять в правильном выполнении действий с гимнастическими палками.

9. Каток (1 час)

Перекачивание тела из исходного положения, лежа на животе. Упражнять в правильной стойке у стенки.

10. Аист (1 час)

Стойка на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне с сохранением правильной осанки. Учить выполнять упражнения на мышцы плеч, груди, живота.

11. Великан (1 час)

Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умение сохранять равновесие.

12. Мостик (1 час)

Ползающие движения стоп вперед-назад с помощью пальцев.
Упражнять в сведении и разведении пяток.

13. Ёлочка (1 час)

Упражнять в сведении и разведении пяток, захвате пальцами ног карандаша или палочки.

14. Циркачи (1 час)

Совершенствовать умение ходить с захваченным пальцами ног карандашом 20-30 с.

15. Кенгуру (1 час)

Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.

16. Не расплескав воду (1 час)

Исправление или корректировка правильной осанки через выполнение упражнения «Коромысло».

17. Правильно двигайся (1 час)

Способствовать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).

18. Отдыхай и расслабляйся (1 час)

Самомассаж и самовытяжение. Поза «крокодила». Расслабление.

19. Держи равновесие (1 час)

Упражнять в сохранении равновесия при разных положениях на фитболе.

20. Наши пяточки устали (1 час)

Упражнять в ползающих движениях стоп вперед-назад с помощью пальцев, в сведении и разведении пяток, ходьбе на наружном своде стопы. Совершенствовать умение ходить по гимнастической палке.

21. Медвежата-поварята(1 час)

Лазание по гимнастической стенке без пропуска реек, упражнять в равновесии

22. В лесу (1 час)

Упражнять в удержании равновесия и координации. Воспитывать чувство товарищества и бережное отношение к природе.

23. Барсуки и лежебока (1 час)

Упражнения на релаксацию. Способствовать развитию умения расслабляться.

24. Воспитай самосознание (1 час)

Тренировка общей силовой выносливости, умения самостоятельно контролировать правильную осанку. Овладение навыком медленного бега.

25. Дышим легко и тихо (1 час)

Обучение правильному выполнению дыхательных упражнений.

26. Перелезь через овраг (1 час)

Лазание и перелезание через препятствия.

27. Любопытные козлята (1 час)

Совершенствовать умение четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.

28. Весёлые медвежата (1 час)

Ползание по-медвежьи по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии.

29. лягушата (1 час)

Упражнять в прыжках на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) «по-лягушачьи». Совершенствование ходьбы по рейке.

30. Весёлые грибочки (1 час)

Упражнять в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.

31. Приподними и ухвати (1 час)

Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу.

32. Колобки вперед (1 час)

Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.

33. Знакомство с птицами (1 час)

Совершенствование умения прыгать через скамейку, упражнять в сохранении равновесия.

34. Живой уголок (1 час)

Упражнять в подлезании под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать выполнение упражнений в равновесии с сохранением правильной осанки.

35. В зоопарке (1 час)

Совершенствовать выполнение ОРУ: ползание по-пластунски, в равновесии с соблюдением правильной осанки.

36. Диагностика (1 час)

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш» 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.

Мониторинг:

Название теста	Описание теста	4-5 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основным условием для занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Крепыш» 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	12.05-12.25	Групповая	1	Будем здоровы!	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2		12		Групповая	1	Догони, докати мяч		
3		19		Групповая	1	Попади мячом в цель		
4		26		Групповая	1	Гуси, гуси – га-га-га!		
5	октябрь	3	12.05-12.25	Групповая	1	Ходи правильно		
6		10		Групповая	1	Гномики-карандаши		
7		17		Групповая	1	Раскатаем тесто		
8		24		Групповая	1	Выполняй правильно		
9		31		Групповая	1	Каток		
10	ноябрь	7	12.05-12.25	Групповая	1	Аист		
11		14		Групповая	1	Великан		
12		21		Групповая	1	Мостик		
13		28		Групповая	1	Ёлочка		
14	декабрь	5	12.05-12.25	Групповая	1	Циркачи		
15		12		Групповая	1	Кенгуру		
16		19		Групповая	1	Не расплескав воду		
17	январь	9	12.05-12.25	Групповая	1	Правильно двигайся		
18		16		Групповая	1	Отдыхай и расслабляйся		
19		23		Групповая	1	Держи равновесие		
20		30		Групповая	1	Наши пяточки устали		
21	Февраль	6	12.05-12.25	Групповая	1	Медвежата-поварята		
22		13		Групповая	1	В лесу		
23		20		Групповая	1	Барсуки и лежебока		

24		27		Групповая	1	Воспитай самосознание	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25	март	6	12.05-12.25	Групповая	1	Дышим легко и тихо		
26		13		Групповая	1	Перелезь через овраг		
27		20		Групповая	1	Любопытные козлята		
28		27		Групповая	1	Весёлые медвежата		
29	апрель	3	12.05-12.25	Групповая	1	Лягушата		
30		10		Групповая	1	Весёлые грибочки		
31		17		Групповая	1	Приподними и ухвати		
32		24		Групповая	1	Колобки вперед		
33	май	8	12.05-12.25	Групповая	1	Знакомство с птицами		
34		15		Групповая	1	Живой уголок		
35		22		Групповая	1	В зоопарке		
36		29		Групповая	1	Диагностика		