

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

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от «10» 08 2019 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №7
СОШ №7 Н.В. Лепетина
«10» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор: Осипова Инга Александровна,
педагог дополнительного
образования

Боровичи
2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный (тематический) план	7
Содержание программы	8
Формы аттестации и оценочные материалы	12
Организационно-педагогические условия реализации программы	14
Календарный учебный график	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» реализуется в Муниципальном автономном дошкольном 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 «Здоровей-ка»

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 «Здоровей-ка»

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 «Здоровей-ка»

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.

В основе программы «Здоровей-ка» лежит синтез таких педагогических технологий, как *игровой стретчинг и ритмопластика*. Методическим обеспечением является программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

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

Режим занятий.

- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 мин.
- Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст обучающихся: от 5 до 6 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 «Здоровей-ка» 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	Винни-Пух и Пятачок	1		1	
6	Зайчики-попрыгайки	1		1	
7	Гномики-карандаши	1		1	
8	Раскатаем тесто	1		1	
9	Выполняй правильно	1		1	
10	Каток	1		1	
11	Аист	1		1	
12	Великан	1		1	
13	Ходи правильно	1		1	
14	Гномики-карандаши	1		1	
15	Раскатаем тесто	1		1	
16	Равновесие	1		1	
17	Не расплескав воду	1		1	
18	Правильно двигайся	1		1	
19	Отдыхай и расслабляйся	1		1	
20	Держи равновесие	1		1	
21	Наши пяточки устали	1		1	
22	Медвежата-поварята	1		1	
23	В лесу	1		1	
24	Барсуки и лежебока	1		1	
25	Воспитай самосознание	1		1	
26	Дышим легко и тихо	1		1	
27	Перелезь через овраг	1		1	
28	Любопытные козлята	1		1	
29	Весёлые медвежата	1		1	
30	Лягушата	1		1	
31	Весёлые гномики	1		1	
32	Приподними и отнеси	1		1	
33	Колобки вперед	1		1	
34	Знакомство с птицами	1		1	
35	Живой уголок	1		1	
36	В зоопарке. Подведение итогов	1		1	
ИТОГО		36		36	

Содержание программы

1. Следы за осанкой (1 час)

Профилактика дефектов осанки. Укрепление мышц спины.

2. Сбор яблок (1 час)

Упражнять в сохранении равновесия при кружении, совершенствовать навыки подлезания, подбрасывания мяча. Воспитывать упорство в достижении цели.

3. Попади мячом в цель (1 час)

Бросок мяча в цель с соблюдением правильного положения тела. Совершенствовать умение толкать мяч ладонями и ступнями.

4. Собери мячи (1 час)

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

5. Винни-Пух и Пятачок (1 час)

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

6. Зайчики-попрыгайки (1 час)

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

7. 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.

8. Раскатаем тесто (1 час)

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

9. Выполняй правильно (1 час)

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

10. Каток (1 час)

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

11. Аист (1 час)

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

12. Великан (1 час)

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

13. Ходи правильно (1 час)

Правильная осанка при выполнении упражнений для рук и ног. Сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).

14. Гномики-карандаши (1 час)

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

15. Раскатаем тесто (1 час)

Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Самомассаж и самовытяжение. Поза «крокодила». Расслабление.

16. Равновесие (1 час)

Упражнять в сохранении равновесия при выполнении упражнений на большом мяче (хоппе).

17. Не расплескав воду (1 час)

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

18. Правильно двигайся (1 час)

Ползающие движения стоп вперед-назад с помощью пальцев.

19. Отдыхай и расслабляйся (1 час)

Расслабление. Упражнения на релаксацию.

20. Держи равновесие (1 час)

Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии и сохранении координации.

21. 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.

22. Медвежата-поварята(1 час)

Ходьба на наружном своде стопы. Ходьба по гимнастической скамейке.

23. В лесу (1 час)

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

24. Барсуки и лежебока (1 час)

Разведение и сведение стоп. Упражнение «Велосипед». ОРУ с гимнастическими палками.

25. Воспитай самосознание (1 час)

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

26. Дышим легко и тихо (1 час)

Обучение правильному выполнению дыхательных упражнений.

27. Перелезь через овраг (1 час)

Лазание и перелезание через препятствия.

28. Любопытные козлята (1 час)

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

29. Весёлые медвежата (1 час)

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

30. Лягушата (1 час)

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

31. Весёлые гномики (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.

32. Приподними и ухвати (1 час)

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

33. Колобки вперед (1 час)

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

34. Знакомство с птицами (1 час)

Совершенствование умения прыгать через скамейку, упражнять в сохранении равновесия.

35. 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.

36. В зоопарке. Подведение итогов (1 час)

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

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» 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.

Диагностика

Диагностика проводится в начале и конце года.

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Ожидаемые результаты

<p>У детей - сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом</p>	<p>У детей - появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку</p>	<p>У детей - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений</p>	<p>У детей - развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений</p>
---	--	---	---

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основным условием для занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровей-ка» 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. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
3. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.

4. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
5. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Следи за осанкой	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Сбор яблок		
3				Групповая	1	Попади мячом в цель		
4				Групповая	1	Собери мячи		
5	октябрь			Групповая	1	Винни-Пух и Пятачок		
6				Групповая	1	Зайчики-попрыгайки		
7				Групповая	1	Гномики-карандаши		
8				Групповая	1	Раскатаем тесто		
9				Групповая	1	Выполняй правильно		
10	ноябрь			Групповая	1	Каток		
11				Групповая	1	Аист		
12				Групповая	1	Великан		
13				Групповая	1	Ходи правильно		
14	декабрь			Групповая	1	Гномики-карандаши		
15				Групповая	1	Раскатаем тесто		
16				Групповая	1	Равновесие		
17	январь			Групповая	1	Не расплескав воду		
18				Групповая	1	Правильно двигайся		
19				Групповая	1	Отдыхай и расслабляйся		
20				Групповая	1	Держи равновесие		
21				Групповая	1	Наши пяточки устали		

22	Февраль			Групповая	1	Медвежата-поварята	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
23				Групповая	1	В лесу		
24				Групповая	1	Барсуки и лежебока		
25	март			Групповая	1	Воспитай самосознание		
26				Групповая	1	Дышим легко и тихо		
27				Групповая	1	Перелезь через овраг		
28				Групповая	1	Любопытные козлята		
29	апрель			Групповая	1	Весёлые медвежата		
30				Групповая	1	Лягушата		
31				Групповая	1	Весёлые гномики		
32				Групповая	1	Приподними и отнеси		
33	май			Групповая	1	Колобки вперед		
34				Групповая	1	Знакомство с птицами		
35				Групповая	1	Живой уголок		
36				Групповая	1	В зоопарке. Подведение итогов		