МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 54 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2019 г

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Детский сад № 54
«Аленький цветочек» _____ Иванова Т.В.
пр № 129 от «28» августа 2019 г

Подписан: Иванова Татьяна Викторовна
DN: C=RU, OU=заведующий, O=" МБДОУ Детский сад № 54 ""Аленький цветочек""", CN=Иванова Татьяна Викторовна, E=ds54@city.tambov.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2022.03.28 15:46:24+03'00'

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Срок реализации программы: 4 года
Возраст с 3 до 7 лет

Г Тамбов

ОГЛАВЛЕНИЕ

Блок№1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи Программы
1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы
1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 3-4 лет
1.3. Планируемые результаты
1.4.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
2.1.Содержание учебной программы
2.2. Структура занятия
2.3.1. Календарно – тематическое планирование возраст с 3 до 4-х лет
2.3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Блок №3. «Организационный раздел»
3.1.Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.2.Материально-техническое обеспечение Программы
3.3.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» , направленная на укрепление физического здоровья детей и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре» в соответствии с ФГОС, для детей в возрасте с 3 до 4 лет.

Срок реализации 1 год.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовый

Нормативно – правовой базой для составления данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее –Методические рекомендации).
- Устав учреждения.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной

степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

1.1.1.Цель программы*:* содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

1.1.2.Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Специфика реализации программы

Уровень	Показатели	Групповые программы
«Базовый»	Количество учащихся	10-15 чел
	Возраст учащихся	3- 4 года
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 занятия в неделю по 15 минут
	Минимальный объем программы	70 часов
	Особенности состава учащихся	однородный, постоянный
	Форма обучения	очная
	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма;

1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 3 – 4 лет:

У ребенка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки, состояние костно – мышечной системы, внутренних органов, а так же уровень развития моторики

С 3 до 4 лет происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей. То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

1.2.Предполагаемый результат.

3 – 4 года. У детей развиты физические качества, двигательные умения и навыки, координационных способности в соответствии с возрастными особенностями, укрепляются мышцы стопы, мышечный корсет в стадии формирования. Дети знают, что необходимо заботиться о своем здоровье.

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.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– карты развития ребенка;

– различные шкалы индивидуального развития.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1.Содержание учебной программы

Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Возраст	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
3-4 года	2 (40)	8	70

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное

отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (мячами разных размеров и назначений, мешочками) так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «лодочка». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки вперед. Приподнять туловище.
3. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.
(Описание игр в приложении)

Особое место в программе занимают подвижные игры Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

2.2.Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-4 минуты и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений – 3 - 4 повторений.

Основная часть занятия занимает 7-8 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем 3-4раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.3 Календарно – тематическое планирование

Возраст с 3 до 4-х лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «самолет»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «ежик»
ОКТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами. Подв игра: «Балерина»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Скололаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения с предметами Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «ежик»

НОЯБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «Доползи цели»
ДЕКАБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки»

ЯНВАРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду»
ФЕВРАЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «самолет»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»

МАРТ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)
АПРЕЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»

МАЙ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных коврике Подв игра: «самолет»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения на дорожках и массажных коврике Подв игра: «катерок»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

— открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

Для ходьбы и равновесия

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см
Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
.Коврик массажный, 75 х 70 см
Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
Для прыжков
Обруч малый, диаметр 50—55 см
Шнур короткий, длина 75 см
Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания,
Кегли (шт)
Для бросания, ловли
Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
Мяч резиновый, диаметр 10 см
Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см
Дуги, высота 40 см, 50 см
Для общеразвивающих упражнений
Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
Мяч массажный, диаметр 8—10 см
Флажок
Погремушки
Кубики
Горка наклонная сборная
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Палочки разных диаметров
Платочки
Для музыкального сопровождения
Магнитофон
Бубен

3.5.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского
Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» возраст с 4 до 5 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

Блок№1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи Программы
1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы
1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 4 – 5 лет
1.3. Планируемые результаты
1.4.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
2.1.Содержание учебной программы
2.2. Структура занятия
2.3.1. Календарно – тематическое планирование возраст с 4до 5 лет
2.3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Блок №3. «Организационный раздел»
3.1.Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.2.Материально-техническое обеспечение Программы
3.3.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок», направленная на укрепление физического здоровья детей и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре» в соответствии с ФГОС, для детей в возрасте с 4 до 5 лет.

Срок реализации 1 года.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовый

Нормативно – правовой базой для составления данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее –Методические рекомендации).
- Устав учреждения.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить

умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

1.1.1.Цель программы*:* содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

1.1.2.Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Специфика реализации программы

Уровень	Показатели	Групповые программы
«Базовый»	Количество учащихся	10-15 чел
	Возраст учащихся	4-5 лет
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 занятия в неделю по 20 минут
	Минимальный объем программы	70 часов
	Особенности состава учащихся	однородный, постоянный
	Форма обучения	очная
	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма;

1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

1.2.Предполагаемый результат.

4 – 5 лет.

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.

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.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– карты развития ребенка;

– различные шкалы индивидуального развития.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1.Содержание учебной программы

Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Возраст	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
4-5 лет	2 (40)	8	70

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической

подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

(Описание игр в приложении)

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования

позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

2.2.Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 4 – 5 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений – 4-5повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем 4 - 5раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.3 Календарно – тематическое планирование
Возраст с 4 до 5 лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»
ОКТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Сколoлаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:

НОЯБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра:«Маяк»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:«Доползи»
ДЕКАБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)

ЯНВАРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)
ФЕВРАЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»

МАРТ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)
АПРЕЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»

МАЙ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

— открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

Для ходьбы и равновесия

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
Обруч большой, диаметр 95—100 см
Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см
Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см
Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
.Коврик массажный, 75 х 70 см
Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
Для прыжков
Обруч малый, диаметр 50—55 см
Шнур короткий, длина 75 см
Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания,
Кегли (шт)
Для бросания, ловли
Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
Мяч резиновый, диаметр 10 см
Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см
Дуги, высота 40 см, 50 см
Гимнастическая стенка
Для общеразвивающих упражнений
Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
Лента цветная (короткая), длина 50 см
Мяч массажный, диаметр 8—10 см
Палка гимнастическая короткая
Обручи, диаметр 50—55 см
Ящик с камешками
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Для музыкального сопровождения
Магнитофон
Бубен

3.5.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского
Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» возраст с 5 до 6 лет

Оглавление

Блок№1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи Программы
1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы
1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 5 – 6 лет
1.3. Планируемые результаты
1.4.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
2.1.Содержание учебной программы
2.2. Структура занятия
2.3.1. Календарно – тематическое планирование возраст 5 до 6 лет
2.3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Блок №3. «Организационный раздел»
3.1.Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.2.Материально-техническое обеспечение Программы
3.3.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» , направленная на укрепление физического здоровья детей и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре» в соответствии с ФГОС, для детей в возрасте с 5 до 6 лет.

Срок реализации 1 года.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовы

Нормативно – правовой базой для составления данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее –Методические рекомендации).
- Устав учреждения.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

1.1.1.Цель программы*:* содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

1.1.2.Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Специфика реализации программы

Уровень	Показатели	Групповые программы
«Базовый»	Количество учащихся	10-15 чел
	Возраст учащихся	5 - 6 лет
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 занятия в неделю по 25 минут
	Минимальный объем программы	70 часа
	Особенности состава учащихся	однородный, постоянный
	Форма обучения	очная
	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма;

1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка5 – 6 лет:

У детей 5 - 6 лет продолжается процесс окостенения скелета. скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

1.2.Предполагаемый результат.

5 – 6 лет. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

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.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
– карты развития ребенка;
– различные шкалы индивидуального развития.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1.Содержание учебной программы

Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Возраст	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
5-6 лет	2 (50 мин)	8	70

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

2.2.Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-8 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений – 6-7 повторений.

Основная часть занятия занимает 18- 20 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.1. Календарно – тематическое планирование

Возраст с 5 до 6 лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»
ОКТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Сколoлаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:

НОЯБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Доползи до цели»

ДЕКАБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)

ЯНВАРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)

ФЕВРАЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»
МАРТ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)

АПРЕЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»
МАЙ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

— открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его

развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

Для ходьбы и равновесия

Куб деревянный, ребро 10 см

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см

Обруч большой, диаметр 95—100 см

Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см

Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см

Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см

Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см

.Коврик массажный, 75 х 70 см

Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см

Для прыжков

Обруч малый, диаметр 50—55 см

Шнур короткий, длина 75 см

Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см

Для катания,

Кегли (шт)

Для бросания, ловли

Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г

Мяч резиновый, диаметр 10 см

Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см

Дуги, высота 40 см, 50 см

Гимнастическая стенка

Для общеразвивающих упражнений
Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
Лента цветная (короткая), длина 50 см
Мяч массажный, диаметр 8—10 см
Горка наклонная сборная
Ящик с камешками
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Мелкие предметы
Палочки разных диаметров
Для музыкального сопровождения
Магнитофон
Бубен

3.5.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского

Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.

Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» возраст с 6 до 7 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

Блок№1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи Программы
1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы
1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 6-7 лет
1.3. Планируемые результаты
1.4.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
2.1.Содержание учебной программы
2.2. Структура занятия
2.3.1. Календарно – тематическое планирование возраст с 6 до 7 лет
2.3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Блок №3. «Организационный раздел»
3.1.Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.2.Материально-техническое обеспечение Программы
3.3.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» , направленная на укрепление физического здоровья детей и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре» в соответствии с ФГОС, для детей в возрасте с 6 до 7 лет.

Срок реализации 1 года.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовый

Нормативно – правовой базой для составления данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее –Методические рекомендации).
- Устав учреждения.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

1.1.1.Цель программы*:* содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

В реализации программы участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

1.1.2.Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Специфика реализации программы

Уровень	Показатели	Групповые программы
«Базовый»	Количество учащихся	10-15 чел
	Возраст учащихся	6-7 лет
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 занятия в неделю по 30 минут
	Минимальный объем программы	70 часов
	Особенности состава учащихся	однородный, постоянный
	Форма обучения	очная
	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма;

1.1.3.Возрастные особенности развития ребенка 6 – 7 лет

У детей 6 - 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры .Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо

выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства**.**

1.2.Предполагаемый результат.

5 – 6 лет.

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.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы»

2.1.Содержание учебной программы

Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Возраст	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
6-7 лет	2 (60 мин)	8	70

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

(Описание игр в приложении)

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

2.2.Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.
Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.
Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.
Основная часть занятия занимает 20 - 22 минуты и содержит следующие задачи:
1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.
В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.
Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.
В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.6.Календарно – тематическое планирование

Возраст с 6 до 7лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»

ОКТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Сколoлаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:

НОЯБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)

ДЕКАБРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)

ЯНВАРЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)

ФЕВРАЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»
МАРТ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)

АПРЕЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»
МАЙ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

— открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его

развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

Для ходьбы и равновесия

Куб деревянный, ребро 10 см

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см

Обруч большой, диаметр 95—100 см

Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см

Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см

Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см

Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см

.Коврик массажный, 75 х 70 см

Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см

Для прыжков

Обруч малый, диаметр 50—55 см

Шнур короткий, длина 75 см

Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см

Для катания,

Кегли (шт)

Для бросания, ловли

Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г

Мяч резиновый, диаметр 10 см

Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см

Дуги, высота 40 см, 50 см
Гимнастическая стенка
Для общеразвивающих упражнений
Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
Лента цветная (короткая), длина 50 см
Мяч массажный, диаметр 8—10 см
Палка гимнастическая короткая
Кубики
Гантели полые детские
Обручи, диаметр 50—55 см
Горка наклонная сборная
Ящик с камешками
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Мелкие предметы
Палочки разных диаметров
Платочки
Для музыкального сопровождения
Магнитофон
Бубен

3.5.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского

Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.

Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.