

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад №135

236016 Калининград ул. Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail:
ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №135
Протокол №5
от «31» мая 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с №135
_____/Кадирова М.В.
приказ №117-о от 02.06.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровый ребенок»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Нормативный срок освоения программы
10 месяцев

Автор составитель:
Магнитская Мария Викторовна,
инструктор по физической культуре

Калининград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Лечебная физическая культура – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. ДОД по лечебной физкультуре содействует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

Педагогическая целесообразность

Лечебная физическая культура широко внедряется в дошкольные учреждения. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость, неспособность удерживать осанку в правильном положении.

Отличительные особенности программы

Содержание программы позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, открытые мероприятия для родителей, соревнования.

Форма обучения – очная.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. **Состав групп 10-25 человек.**

Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся **2 раза в неделю.**

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, коррекция плоскостопия.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
5. Совершенствовать функций ведущих физиологических систем организма.

Содержание данной программы составлено с учетом следующих **принципов:**

- 1) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- 2) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) длительности применения физических упражнений;
- 5) постепенного нарастания физической нагрузки;
- 6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений;
- 7) умеренности воздействия физических упражнений.
- 8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- 10) учета возрастных особенностей.

Методы:

- метод коррекции: специальный (пассивный-лечение положением; активный – специальные корригирующие упражнения), общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)
- метод аутогенной тренировки расслабление-релаксация
- музыкально – ритмический метод.

Основные средства (физические упражнения):

- в равновесии
- корригирующие
- на координацию
- на растягивание
- на расслабление
- дыхательные
- спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание, ползание, метание)
- общеразвивающие и общеукрепляющие (оздоровление и укрепление организма)
- игры (на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные)
- специальные (при нарушении опорно-двигательного аппарата)
- гимнастические (с элементами коррекции, с элементами хореографии).

Планируемые результаты. В результате овладения программой ребенок должен:

1. Иметь представление о правильной осанке.
2. Владеть стойким навыком правильной осанки.
3. Иметь правильное представление о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе.
4. Владеть навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа.

Контроль реализации программы

Ежегодная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом.

Инструктором по ЛФК проводятся двигательные тесты:

1. Измерение подвижности позвоночного столба вперед (см).
2. Силовая выносливость мышц живота.
3. Наклоны вправо, влево (см).
4. «Лодочка» (сек).

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

- Высокий уровень: 15-18 баллов
- Средний уровень: 10-14 баллов;
- Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

1. Учебный план

Наименование общеразвивающей программы	Направленность	Нагрузка	Количество занятий за весь период обучения
«Здоровый ребенок»	физкультурно-спортивная	2 раза в неделю	80 часов

Возраст детей 5-7 лет

№ темы	Кол-во занятий	Объём программы (час., мин.)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Тема 1	8	40	120	40
Тема 2	8	40	160	-
Тема 3	8	40	160	-
Тема 4	8	40	120	-
Тема 5	8	30	160	-
Тема 6	8	40	160	-
Тема 7	8	40	160	-
Тема 8	8	40	160	-
Тема 9	8	40	160	-
Тема 10	8	40	120	40

Итого:	80	350мин	1320мин	80 мин

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	60,6	25

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Мячи малые, средние, массажные, мягкие, мячи-прыгуны
2.	Гимнастические палки, обручи, скакалки, канат, кубики, ленточки, мешочки с песком
3.	Ручные тренажеры, массажные дорожки, туннель, коврики
4.	Скамейка, модули

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и

	направленностью		животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракетья».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек,

		тропинка».
	Всего часов	80

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1	Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой	Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения	Волгоград: Учитель, 2014.	Пособие для педагогов и родителей	1
2	О.В. Козырева	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)	Москва: Просвещение, 2015.	Пособие для инструкторов лечеб.физкультуры, воспитателей и родителей	1

Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год.	Вид издания, гриф	Ко л-во экз.
1	Г.А. Широкова	Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении	Ростов н/Д: Феникс, 2014.	Книга для работников ДОУ	1
2.	О.В. Козырева	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	Москва: Просвещение, 2012.	Пособие для инструкторов лечеб. физ-культуры, воспитателей	1
3.	под ред. И.И. Мирзоевой	О профилактике и лечении плоскостопия у детей.	Калининград.: «Янтарный сказ», 1997	Пособие	1
4.	С.Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гаресеева и др.	Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений	М.: Издательский ц. «Академия», 2006.	Учебник	1