

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОДА КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 22



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
(для детей 3 – 4 лет)**



Нормативный срок освоения программы 32 часа.

Разработчик:
Дудыкина Ирина Ивановна

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

г. Калининград, 2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17 октября 2013 г. № 1155.

Программа предназначена для работы с дошкольниками 3-4 лет по профилактике и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Цель: профилактика нарушений осанки и плоскостопия с детьми дошкольного возраста как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- Формировать представления о здоровой стопе;
- Укреплять связочно-суставный аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Обучить правильной постановке стоп при ходьбе;
- Воспитывать и закреплять навык правильной походки.

Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип дифференциации и индивидуализации, предусматривающий создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

Принцип системности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной, регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

Принцип научности способствует формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка. его самореализации и самоутверждения.

Планируемые результаты освоения программы.

На этапе завершения программы у детей достигнуты следующие результаты:

- исправления дефектов осанки и стопы, развиты все группы мышц;
- укрепление мелких мышц стопы, улучшение физических показателей, снижение утомляемости;
- сформированы представления о правильной осанке, о здоровой стопе, осмысленное отношение ребенка к своему здоровью, занятиям физкультурой.

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

На занятиях используется подгрупповой способ организации детей для выполнения заданий. Подгруппы по составу разновозрастные, формируются по возрасту: дети 3-4 лет.

Занятия проводятся в игровой форме, по определенному сюжету. В структуру включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию под музыку, игры.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует желанию детей заниматься.

Методы реализации программы.

Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, толкование. подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесные инструкции.

Наглядные методы, при которых ребенок получает информацию с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами.

Практические методы основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Упражнения, обсуждение ситуаций, взаимодействия в ходе игры и творческой деятельности. Технические и творческие действия.

Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на праздниках в ДОУ, итоговые занятия для родителей, Дни открытых дверей.

Одним из способов реализации программы является планирование образовательной деятельности с детьми. На каждый год обучения разрабатывается перспективный план работы с учетом возрастных особенностей детей.

Возраст детей: 3-4 года (младшая группа).

Сроки реализации программы 32 часа (с 1 октября по 31 мая 2019 года).

Формы и режим занятий:

Формы групповые (10-15 человек), проводятся 1 раз в неделю, 4 раза в месяц. Продолжительность занятия для детей 3-4 лет: 15 минут = 1 час.

Формы подведения итогов реализации программы (день открытых дверей, концерты, праздники и т.д.).

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности
«Школа здоровья»**

Содержание	Период
Начало учебного года	1 сентября 2019 года
Продолжительность учебного года	36 недель
Окончание учебного года	31 мая 2020 года
Начало занятий по освоению программы	1 октября 2019 года
Срок освоения программы	32 часа
Окончание занятий по освоению программы	31 мая 2020 года
Режим работы платной образовательной услуги	Четверг с 15.45 до 16.05
Праздничные нерабочие дни	4 ноября – День народного единства 1 – 8 января – новогодние каникулы

	7 января – Рождество Христово 23 февраля – День защитника Отечества 8 Марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы
--	--

**Учебно – тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности
«Школа здоровья»**

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
октябрь 1-2	«Давайте знакомиться»	Ходьба с разным положением рук, со сменой темпа движения. бег по кругу со сменой направления движения. Пролезание в обруч. Катание мяча по кругу. Танцевальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
октябрь 3-4	«Зачем ножки малышам»	Ходьба обычная, змейкой. с разным положением рук. бег друг за другом. Упражнения без предметов. Пролезание в туннель на четвереньках. Катание мяча и бег за ним. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
ноябрь 1-2	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. по ребристой доске. Упражнения сидя на стуле. Массаж ног. Бег обычный, враспынную. Пролезание в обручи. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
ноябрь 3-4	«Веселые туристы»	Ходьба обычная, по дорожке. Бег друг за другом. Приемы самомассажа. Метание мешочков вдаль. Ползание на четвереньках. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2

декабрь 1-2	«Зима пришла»	Ходьба на носках. на пятках. с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе. Комплекс «Зимняя зарядка». Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
декабрь 3-4	«В лес на новогоднюю елку»	Ходьба обычная. широким шагом. Бег с подниманием колен. Бросание мяча из-за головы. Самомассаж. релаксация. Музыкальная композиция. дыхательная гимнастика.	2
январь 1-2	«Зимнее настроение»	Ходьба с высоким подниманием бедра, через «сугробы». Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Катание вперед круглого предмета. Ползание на животе по гимнастической скамейке «Катаемся на саночках». Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
январь 3-4	«В лесу»	Ходьба на пятках, след в след. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног. ходьба по следовой дорожке. Метание мешочков вдаль. Музыкальная композиция. дыхательная гимнастика.	2

февраль 1-2	«Паровоз наш быстро едет»	Ходьба друг за другом, змейкой, с изменением движения. на носочках. Обычный бег с захлестыванием голени назад. упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по канату. Пролезание в обруч. Прыжки через канат вправо и влево. Музыкальная композиция. дыхательная гимнастика.	2
февраль 3-4	«Остров здоровья»	Ходьба по корригирующим дорожкам, с восстановлением дыхания. Бег по кругу приставным шагом. Ходьба через предметы с высоким подниманием колен. Музыкальная композиция.	2

		Дыхательная гимнастика.	
март 1-2	«Дружные ребята»	Ходьба на внешней стороне стопы. обычная. Упражнения с веревкой. Релаксация «Осанка». ходьба боком приставным шагом по канату.	2
март 3-4	«Быть здоровыми хотим»	Ходьба обычная, в сторону приставным шагом, вперед. назад. Ползание на коленях по скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
апрель 1-2	«Весеннее солнышко»	Ходьба на носках. на пятках. на месте. с хлопками. Бег обычный, змейкой. Ходьба с мячом по гимнастической скамейке. Бросание мешочка через веревку. Музыкальная композиция. дыхательная гимнастика.	2
апрель 3-4	«Веселый зоопарк»	Легкий бег. бег широким шагом. Упражнения без предметов. Мимическая гимнастика. Подпрыгивание в высоту с доставанием предмета. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
май 1-2	«Сказочные приключения»	Ходьба на носках. на пятках. с ускорением, с замедлением. Боковой галоп, бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом по веревке. Ползание по гимнастической скамейке. Метание мешочка в круг. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
май 3-4	«Со спортом дружить – здоровым быть!»	Ходьба по ребристой доске, с мешочком на голове. Подлезание под дугу. Упражнения с мячом. Прыжки вверх с зажатым между коленями мячом. Музыкальная композиция. Дыхательная гимнастика.	2
Итого:			32 часа

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Музыкальный зал (ул. Комсомольская,7)	61,5	14
	Музыкальный зал (ул. Комсомольская,16)	51,7	11

Основное спортивное оборудование

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, с перечнем основного оборудования
1	Музыкальный зал	Гимнастическая скамейка. Дуга. Мячи. Напольная веревка. Напольный канат. Мешочки. Гимнастические палки. Стойки. Цели для метания. Массажные мячики.
2	Раздвижная доска - мольберт	Переносное оборудование
3	Ноутбук	Электронное оборудование
4	Музыкальный центр	Электронное оборудование

Программно-методическое обеспечение программы.

Образовательная деятельность по освоению детьми дополнительной образовательной программы обеспечивается использованием следующих методических пособий:

1. Асачева Л.Ф Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, 2013.
2. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей, 2014.
3. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки, 3013.
4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение, 2014.
5. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада, 2007.

