

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 22
М.Н. Черкашина
Приказ № 472 – о
от 17 сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
(для детей 4 – 5 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 4 – 5 лет по профилактике и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

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 4-5 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: 4-5 лет (средняя 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 4-5 лет: 20 минут = 1 час.

Формы подведения итогов реализации программы (день открытых дверей, концерты, праздники и т.д.).
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	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	1. Разминка «веселые шаги». 2. ОРУ (с гимнастической палкой). 3. Музыкальная композиция. 4. Релаксация «Ветер».	2
октябрь 3-4	«По ниточке»	1. Упражнения с заданием для стоп и осанки. 2. П/И «Кукушка». 3. Образная композиция с элементами танца. 4. Дыхательная гимнастика.	2
ноябрь 1-2	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста». 3. Упражнение «Подтяни живот». 4. Релаксация «Море».	2
ноябрь 3-4	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 3. Корригирующие упражнения. 4. Релаксация под музыку.	2
декабрь	«Веселые	1. П/И «Найди себе место».	

1-2	танцоры»	2. Упражнение «Бег по кругу». 3. Ритмический танец «Зимушка-зима». 4. Релаксация «Снег».	2
декабрь 3-4	«На птичьем дворе»	1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сойка». 3. Ритмический танец «Зимушка-зима». 4. Самомассаж «Чистим клювик».	2
январь 1-2	«Ровная спинка»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Общеразвивающие упражнения с палками. 3. Ритмический танец «Друзья». 4. Дыхательная гимнастика.	2
январь 3-4	«В стране здоровья»	1. П/И «Найди себе место». 2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу». 3. Ритмический танец. 4. Релаксация «Спинка отдыхает».	2

февраль 1-2	«Игрушки»	1. Разминка «Веселые шаги». 2. ОРУ (с гимнастической палкой). 3. Ритмическая композиция. 4. Релаксация «Ветер».	2
февраль 3-4	«Любопытная мартышка»	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнение «Ровная спина». 3. Упражнение «Здоровые ножки». 4. Самомассаж. 5. Релаксация «Отдыхаем».	2
март 1-2	«Движение и здоровье»	1. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба гусиным шагом. Бег в среднем темпе. 2. ОРУ. 3. Музыкально-ритмическая композиция. 4. Релаксация.	2
март	«Помоги другу»	1. Ходьба на наружной стороне стопы.	

3-4		Легкий бег на носочках. 2. ОРУ. 3. Ритмическая композиция. 4. Релаксация «Отдохнем».	2
апрель 1-2	«Веселые мячики»	1. Ходьба на наружной стороне стопы. Легкий бег на носочках. 2. Комплекс упражнений с мячом. 3. Релаксация «Покатай мяч ногой».	2
апрель 3-4	«Спортивная карусель»	1. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в среднем темпе. 2. Упражнение «Танец утят». 3. ОРУ с кубиками. 4. Релаксация «Спокойный сон».	2
май 1-2	«В гостях у морского царя Нептуна»	1. Упражнение «Море». 2. Игра «Отлив-прилив». 3. Упражнение «Собери камушки». 4. Игра «Спрыгни в море». 5. Игра «Море волнуется».	2
май 3-4	«Цветочная страна»	1. Ходьба с заданием. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». 3. Ритмическая гимнастика. 4. Упражнения с обручами. 5. Релаксация «Поливаем цветочки».	2
Итого:			32 часа

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Музыкальный зал	61,5	16

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.