

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребёнка – детский сад № 107

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
От «31» 05 2023 г.
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 107
Л.Г. Покрышкина
« 31 » 05 2023 г.
Приказ № *137-0* « 31 » 05 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый дошкольник»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Кодесникова Лариса Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Оздоровительная гимнастика - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Главное место в гимнастике занимает обучение гимнастическим элементам. Изучая оздоровительную гимнастику как учебную дисциплину, школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Шведская стенка - вертикальная лестница в виде двух стоек со множеством перекладин. Используется для занятий гимнастикой, в том числе лечебной. Занятия на

шведской стенке развивают силу, моторику, ловкость и координацию. При этом активно формируются нервно-мышечные связи, а значит – развивается мозг, ребенок становится умнее! Борьба с напряжением и застойными явлениями в мышцах.

Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Координа́ция движе́ний (от лат. coordinatio — «взаимоупорядочение») — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение **координации движений**, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность образовательной программы

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 2 блока:

1) **теоретический** - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

2) **Практический** - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени. Основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%. Заключительная часть (восстановление дыхания и пульса, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Специфика занятий корригирующей гимнастики заключается в том, что структура занятий включает:

- 1) теоретический блок;
- 2) практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);
- 3) специальные упражнения;
- 4) подвижные игры.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы и подвижные игры. Программа рассчитана на 72 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю группой 20-25 чел. Продолжительность групповых занятий для детей дошкольного возраста от 15 до 30 мин. Занятие проводится под четким руководством инструктора.

Практическая значимость образовательной программы

К концу прохождения курса занятия по корригирующей гимнастике у детей старшего дошкольного и младшего дошкольного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

Отличительная особенность программы заключается в том что:

- акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка;
- на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания.

Цель образовательной программы:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи образовательной программы:

Развивающие:

- Развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат.
- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использовать физические упражнения из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

- Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.
- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.
- Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.
- Воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» предназначена для детей в возрасте 5 – 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 107 по заявлению родителей.

Программа предусматривает групповые **формы работы** с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Форма обучения по образовательной программе – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: для детей 5-7 лет – до 30 минут, между занятиями установлены 10-

минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей.

Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Планируемые результаты

Образовательные:

- Будут сформированы представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- Сформированы представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие:

- Развита физическая личность: сила, выносливость, гибкость.

- Обучены элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

Сформирована правильная осанка, дети узнают о профилактике плоскостопия.

- Укреплён связочно-суставной аппарат.

- Укреплён поперечный и продольный свод стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

- Умеют переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, правильная осанка, параллельность постановки стоп.

Воспитательные:

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Дети по программе не оцениваются

Формы подведения итогов реализации программы - открытое занятие для родителей.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет: соответствия программы возрастным особенностям обучающихся; 9 доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы; комфортной развивающей образовательной среды; качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Оборудование:

- шведская стенка – 5 шт.,
- лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт.,
- канат – 2 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скамья гимнастическая – 4 шт.,
- доска ребристая – 1 шт.,
- ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь:

- скакалки — 20 шт.,
- обручи – 30 шт.,
- кегли 7 шт.,
- гимнастические палки 20 шт.,
- мячи – большие — 20 шт.,
- средние — 15 шт.,
- маленькие — 20 шт., гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажные коврики,
- дорожка из следов.
- Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskisad/-korrigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>
4. <https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypusniku/korrigiruyushchie-uprazhneniya/>
<https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyuschaja-gimnastika.html>

Методическое обеспечение

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей.

Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение 9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Профилактика плоскостопия и сколиоза (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу»

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника.

Тема 2. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа «Закаливание»

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница».

Тема 3. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Выполнение комплекса упражнения «Автомобиль»

Тема 4. Профилактика плоскостопия и сколиоза (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок»

Тема 5. Разрабатывание мышц стоп (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 6. Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке»

Тема 7. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять»

Тема 8. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Практика: Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбтому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки»

Тема 9. Выполнение упражнений с дыханием (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 10. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 11. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 12. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 13. Висы на шведской стенке (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 14. Развитие моторики (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 15. Увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 16. Увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца»

Тема 17. Развитие моторики (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 18. Развитие мышц верхней части корпуса (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений

«Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 19. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 20. Развитие мелкой моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 21. Развитие мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 22. Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 23. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 24. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Тема 25. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 26. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 27. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 28. Развитие равновесия. (1 ч.)

Практика: Занятие с мячами. Беседа о пользе занятий. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 29. Развитие равновесия (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 30. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 31. Профилактика сколиоза(1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 32. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 33. Развитие координации движения. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 34. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 35. Развитие равновесия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 36. Профилактика плоскостопия и сколиоза. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 37. Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 38. Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 39. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки»

Тема 40. Развитие равновесия. (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке.

Тема 41. Выполнение упражнений с дыханием. (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает»

Тема 42. Работа с мышцами стоп. (1 ч.)

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте.
Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 43. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа.
Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 44. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы»

Тема 45. Развитие растяжки. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать»

Тема 46. Укрепление моторики. (1 ч.)

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке.
Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 47. Укрепление моторики. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 48. Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца».

Тема 49. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки»

Тема 50. Развитие мышц верхней части корпуса. (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 51. Упражнения лёжа и сидя. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед»

Тема 52. Самомассаж с колючими мячиками. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Печём картошку»

Тема 53. Развитие мышечного аппарата. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров»

Тема 54. Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины

Тема 55. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай»

Тема 56. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам»

Тема 57. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами»

Тема 58. Комплекс упражнений с обручами. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Заглохла машина»

Тема 59. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение»

Тема 60. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе занятий.

Практика: Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч

Тема 61. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина»

Тема 62. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 63. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины» Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 64. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 65. Развитие координации движения. (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы

Тема 66. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками Комплекс упражнений «Печём пирог»

Тема 67. Развитие координации движения. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 68. Профилактика плоскостопия и сколиоза. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 69. Разработка мышц стопы. (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона»

Тема 70. Увеличение подвижности суставов. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии

Тема 71. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 72. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке. Комплекс упражнений «КрABLEкрушение»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1	0,25	0,75
2.	Развитие координации движений	1	0,25	0,75
3.	Развитие координации движений	1		1
4.	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1	0,25	0,75
5.	Разрабатывание мышц стоп	1	0,25	0,75
6.	Увеличение подвижности суставов	1	0,25	0,75
7.	Укрепление мышечного аппарата	1	0,25	0,75
8.	Прорабатывание мышц стопы	1		1

9.	Выполнение упражнений дыханием	с	1	0,25	0,75
10.	Прорабатывание мышц стопы		1	0,25	0,75
11.	Укрепление мышечного аппарата		1	0,25	0,75
12.	Прорабатывание мышц стопы		1	0,25	0,75
13.	Висы на шведской стенке		1	0,25	0,75
14.	Развитие моторики		1	0,25	0,75
15.	Увеличить подвижность суставов		1		0,75
16.	Увеличить подвижность суставов		1	0,25	0,75
17.	Развитие моторики		1		0,75
18.	Развитие мышц верхней части корпуса		1	0,25	0,75
19.	Укрепление мышечного аппарата		1		1
20.	Развитие мелкой моторики		1		1
21.	Развитие мышечного аппарата		1	0,25	0,75
22.	Увеличить подвижность суставов		1		1
23.	Профилактика плоскостопия		1		1
24.	Развитие растяжки		1		1
25.	Укрепление мышечного аппарата		1		1
26.	Укрепление мышечного аппарата		1		1
27.	Профилактика сколиоза		1		1
28.	Развитие равновесия		1		1
29.	Развитие равновесия		1		1
30.	Профилактика сколиоза		1		1
31.	Профилактика сколиоза		1		1
32.	Развитие растяжки		1		1
33.	Развитие координации движения		1	0,25	0,75
34.	Развитие растяжки		1		1
35.	Развитие равновесия		1		1
36.	Профилактика плоскостопия и сколиоза		1		1
37.	Разработка мышц		1	0,25	0,75

	стопы			
38.	Увеличение подвижности суставов	1		1
39.	Развитие растяжки	1		1
40.	Развитие равновесия	1		1
41.	Выполнение упражнений с дыханием	1	0,25	0,75
42.	Проработать мышцы стопы	1		1
43.	Укрепление мышечного аппарата	1	0,25	0,75
44.	Укрепление мышечного аппарата	1		1
45.	Развитие растяжки	1	0,25	0,75
46.	Укрепление моторики	1		1
47.	Укрепление моторики	1		1
48.	Увеличить подвижность суставов	1	0,25	0,75
49.	Профилактика сколиоза	1		1
50.	Развитие мышц верхней части корпуса	1	0,25	0,75
51.	Упражнения лёжа и сидя	1		1
52.	Самомассаж с колючими мячиками	1		1
53.	Развитие мышечного аппарата	1	0,25	0,75
54.	Увеличить подвижность суставов	1		1
55.	Профилактика плоскостопия	1		1
56.	Развитие растяжки	1		1
57.	Укрепление мышечного аппарата	1		1
58.	Комплекс упражнений с обручами	1		1
59.	Профилактика сколиоза	1		1
60.	Профилактика сколиоза	1	0,25	0,75
61.	Профилактика сколиоза	1		1
62.	Профилактика сколиоза	1		1
63.	Развитие растяжки	1		1
64.	Развитие растяжки	1		1
65.	Развитие координации движения	1	0,25	0,75
66.	Развитие растяжки	1		1

67	Развитие координации движения	1		1
68	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1		1
69	Разработка мышц стопы	1	0,25	0,75
70	Увеличение подвижности суставов	1		1
71	Развитие растяжки	1		1
72	Развитие растяжки	1		1
	Итого:		72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
4.	Количество часов	72 часа
5.	Окончание учебного года	31 мая
6.	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровые программы.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к физической культуре и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы.

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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. 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».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

8. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
9. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
11. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
12. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

13. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
14. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
15. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
16. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
18. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
19. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
20. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
21. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
22. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
23. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
24. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
25. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/-korrigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>

4. <https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypusniku/korrigiruiushchie-uprazhnenia/>
5. <https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korigiruyuschaja-gimnastika.html>