Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребенка – детский сад №4"

Принята на заседании
педагогического совета
от "30" августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведуюший МБДОУ "ЦРРДС №4"
_____/Мязина Е. Н./
"30" августа 20 18 г.

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

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Вечканова Елена Владимировна
инструктор по физической культуре

г. Трёхгорный,
2018

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	12
2.4 Формы аттестации	15
2.5 Оценочные материалы	15
2.6 Методические материалы	16
2.7 Список литературы	18

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Важнейшая потребность человека, которая обеспечивает его развитие и благополучие всех сторон жизни – это здоровье. Когда человек здоров, и в физическом, и в психическом плане, перед ним открываются большие возможности, перспективы, он строит жизненные планы и реализует их. Забота о здоровье, гармоничное физическое развитие детей – приоритетное направление деятельности нашего детского сада.

Из опыта работы, общения с детьми и родителями воспитанников сделала вывод, что большинство современных детей ведут дома малоподвижный образ жизни. Это происходит из-за ряда причин:

- отношения родителей к двигательной активности своего ребенка;
- ограниченное количество времени или его отсутствие для организации прогулок, подвижных игр с детьми;
- увлечение детей - просмотр телевизора;
-игры на компьютере.

Таким образом, объем двигательной активности детей значительно снижен. А как известно, движение - залог здоровья, хорошего настроения. Этой проблеме большое внимание уделяют Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС ДО) - формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – эта основа формирования личности.

Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Состояние здоровья детей сегодня в стране далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой **нарушение осанки, плоскостопие**, задержку развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

За последние годы мы столкнулись с такой проблемой как увеличение количества детей с плоскостопием и нарушениями осанки. Эти нарушения взаимосвязаны между собой, так как изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника, что отрицательно сказывается на функции последнего, а, следовательно, на осанке.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут привести к деформации костного скелета, различным заболеваниям сердца, лёгких, органов пищеварения.

К нарушениям осанки приводят – плоскостопие, ожирение, несоблюдение режима, неполноценное питание, неудобная мебель, недостатки физического воспитания. Поэтому, важное значение в профилактике плоскостопия и нарушений осанки, имеет физическое развитие ребёнка.

Актуальность данной образовательной программы определяется необходимостью совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки, развития физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом у детей дошкольного возраста.

В связи с актуальностью данной проблемы была разработана программа «Здоровый малыш».

Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей.

Педагогическая целесообразность программы. Программа направлена на формирование у маленького ребёнка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительной особенностью программы являются:

– реализация программы направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;

– использование комплексного подхода, совокупность которого способствует укреплению и сохранению здоровья детей;

– полученные знания, умения и навыки на занятиях имею практическую значимость.

Возраст детей, участвующих в программе: 5 – 7 лет.

Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата ребёнка дошкольника. В развитии ребенка большое значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата — костного скелета, суставов, связок и мышц. Костный скелет наряду с выполнением опорной функции осуществляет функцию защиты внутренних органов от неблагоприятных воздействий — разного рода травм. Костная ткань у детей содержит мало солей, она мягка и эластична. Процесс окостенения костей происходит не в один и тот же период. Особенно бурная перестройка костной ткани, изменения в скелете наблюдаются у ребенка, когда он начинает ходить.

Позвоночник маленького ребенка почти целиком состоит из хряща и не имеет изгибов. Когда ребенок начинает держать голову, у него появляется шейный изгиб, обращенный выпуклостью вперед. В 6 —7 месяцев ребенок начинает сидеть, у него появляется изгиб в грудной части позвоночника выпуклостью назад. При ходьбе образуется поясничная кривизна выпуклостью вперед. К 3—4 годам позвоночник ребенка обладает всеми характерными для взрослого изгибами, но кости и связки еще эластичны и изгибы позвоночника выравниваются в лежачем положении. Постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника устанавливается к 7 годам, а поясничной — к 12 годам. Окостенение позвоночника

происходит постепенно и завершается полностью только после 20 лет. Грудная клетка новорожденного имеет округло цилиндрическую форму, переднезадний и поперечный диаметры ее почти одинаковы. Когда ребенок начинает ходить, форма грудной клетки приближается к форме взрослого. Ребра у детей раннего возраста имеют горизонтальное направление, что ограничивает движение грудной клетки. К 6 — 7 годам эти особенности не проявляются. Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Так, например, ядра окостенения в бедренной кости ребенка появляются в различных участках в разные сроки: в эпифизах - еще во внутриутробном периоде, в надмыщелках - на 3 – 8-м году жизни; в эпифизах голени - на 3 – 6-м году, а в фалангах стопы - на 3м году жизни. Кости таза у новорожденного ребенка состоят из отдельных частей - подвздошной, седалищной, лобковой, сращивание которых начинается с 5-6 лет.

Таким образом, костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать её.

Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямостояние и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6 — 7 лет после структурного оформления костной основы и под влиянием упражнения мышц кисти в результате деятельности ребенка.

Сроки реализации программы.

Объём и срок освоения программы – 1 год, общее количество учебных занятий в год – 80 часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется через кружковую работу. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 10-12 человек.

Ведущей формой организации обучения является - подгрупповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков может быть различной. Состав групп постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю. Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для воспитанников старшей и подготовительной к школе группы - 25 - 30 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

– сохранять и укреплять здоровье детей;

– содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;

– оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;

– укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

– обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие задачи программы:

– развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

– развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

– формировать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

Воспитательные задачи программы:

– воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

– воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

– воспитывать эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности;

– воспитывать чувство уверенности в себе.

Основные принципы реализации программы.

Дидактические принципы:

– системность и последовательность;

– развивающее обучение;

– воспитывающее обучение;

– учёт индивидуальных особенностей;

– наглядность;

– сознательность и активность ребёнка.

Специальные принципы:

– непрерывность;

– цикличность;

– последовательность наращивания тренировочного воздействия.

Гигиенические принципы:

– сбалансированность нагрузки;
– рациональность чередования деятельности и отдыха;
– оздоровительная направленность;
– личностно-ориентированное обучение и воспитание;
– закаливание.

1.3 Содержание программы

Содержание программы отражено в учебном плане и в содержании учебного плана.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика нарушения осанки	40	2	38	Наблюдение, выполнение тестовых заданий
2	Профилактика плоскостопия	40	2	38	Наблюдение, выполнение тестовых заданий

Содержание учебного плана

Раздел 1. Профилактика нарушения осанки.
Теория: Дать понятие оздоровительной гимнастики, её роль и влияние на организм. Знакомство детей с правильной осанкой. Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении.
Практика: Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них, специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них. Саморастяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки. Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без них.
Раздел 2. Профилактика плоскостопия.
Теория: Знакомство детей со здоровой стопой и что такое плоскостопие. Влияние оздоровительной гимнастики на формирование здоровой ноги, для чего надо

заботиться о здоровье своих ног. Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы.

Практика: Специальные упражнения в исходном положении лёжа, специальные упражнения с предметами: мячом обычным, мячом массажным разного размера, гимнастической палкой, обручем; специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком, камушками и т.д.), специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе, игры разной степени подвижности. Ходьба по разным поверхностям, перекладывание мелких предметов, собирание пальцами ног различные ткани и т.д.

1.4 Планируемые результаты

1. Дети знают:

– что такое опорно-двигательный аппарат и, что он служит опорой и защитой тела;

– названия и расположение основных частей скелета;

– правила по сохранению здоровья;

– правильность выполнения упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

2. Дети владеют:

– навыками самоконтроля;

– умениями проверки правильности своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна;

– сознательным отношением в выполнении упражнений.

3. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребёнок проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрирует красоту, выразительность движений.

4. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, 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 в повседневной жизни.

К показателям эффективности относятся:

– сохранение и укрепление здоровья детей;

– развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

– укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

– овладение навыком правильной походки;

– развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;

– умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Продолжительность учебного года.
Начало учебного года: 03.09.2018 г.
Окончание учебного года: 30.06.2019 г.
Количество учебных недель: 37 недель.

Продолжительность каникул.
Зимние каникулы: с 24.12.2018 г. по 08.01.2019 г. – 16 дней.
Летний оздоровительный период: 03.06.2019 г. по 31.08.2019 г. – 13 недель.

Продолжительность занятия.

Общая продолжительность занятия не превышает допустимые нормы, соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049 - 13. Продолжительность занятия для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, для детей от 6 до 7-ми лет - не более 30 минут.

В дни каникул и в летний оздоровительный период занятия могут проводиться.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	17.00-17.30	Беседа Практическая работа	1	«Наступила Осень»	Физ.зал	Наблюдение
2		7	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Красивая походка»	Физ.зал	Наблюдение
3		12	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Стройные берёзки»	Физ.зал	Наблюдение
4		14	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Природа жарких стран»	Физ.зал	Наблюдение
5		19	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Как хорошо в лесу!»	Физ.зал	Наблюдение
6		21	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Дары леса»	Физ.зал	Наблюдение
7		26	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Кто живёт в лесу»	Физ.зал	Наблюдение
8		28	16.00-16.30	Практическая	1	«На помощь	Физ.зал	Наблюдение

				работа		лесным жителям»		
9	октябрь	3	17.00-17.30	Беседа Практическая работа	1	«Что нам Осень принесла?»	Физ.зал	Наблюдение
10		5	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Соберём урожай»	Физ.зал	Наблюдение
11		10	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Фруктовый сад»	Физ.зал	Наблюдение
12		12	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Овощная грядка»	Физ.зал	Наблюдение
13		17	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Что за ягоды в лесу растут?»	Физ.зал	Наблюдение
14		19	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Грибы съедобные и несъедобные»	Физ.зал	Наблюдение
15		24	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Путанные следы»	Физ.зал	Наблюдение
16		26	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Следопыты»	Физ.зал	Наблюдение
17		31	17.00-17.30	Беседа Практическая работа	1	«Чудо-палка»	Физ.зал	Наблюдение
18	ноябрь	2	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Палочка-волшебница»	Физ.зал	Наблюдение
19		7	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Мой весёлый звонкий мяч»	Физ.зал	Наблюдение
20		9	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Фитбол»	Физ.зал	Наблюдение
21		14	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Кручу-верчу»	Физ.зал	Наблюдение
22		16	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Скакалочка-выручалочка»	Физ.зал	Наблюдение
23		21	17.00-17.30	Практическая работа	1	Закрепление материала	Физ.зал	Наблюдение
24		23	16.00-16.30	Практическая работа	1	Контрольное занятие	Физ.зал	Тестовые упражнения
25		28	17.00-17.30	Беседа Практическая работа	1	«Гимнасты»	Физ.зал	Наблюдение
26	декабрь	5	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Акробаты»	Физ.зал	Наблюдение
27		7	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Зимний снегопад»	Физ.зал	Наблюдение
28		12	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Снежная дорога»	Физ.зал	Наблюдение
29		14	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Зимние виды спорта»	Физ.зал	Наблюдение
30		19	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Сугробы, сосульки, снег»	Физ.зал	Наблюдение
31		21	16.00-16.30	Практическая работа	1	«Снежный ком»	Физ.зал	Наблюдение
32		26	17.00-17.30	Практическая работа	1	«Лепим Снеговика»	Физ.зал	Наблюдение
33		30	16.00-16.30	Беседа Практическая		«Подарки Деду Морозу»	Физ.зал	Наблюдение

				работа				
34	январь	9	17.00-17.30	Практическая работа		«Новый год у ворот»	Физ.зал	Наблюдение
35		11	16.00-16.30	Практическая работа		«Путешествие по городу»	Физ.зал	Наблюдение
36		16	17.00-17.30	Практическая работа		«В гости к умке»	Физ.зал	Наблюдение
37		18	16.00-16.30	Практическая работа		«Фигуристы»	Физ.зал	Наблюдение
38		23	17.00-17.30	Практическая работа		«Тренировка олимпийцев»	Физ.зал	Наблюдение
39		25	16.00-16.30	Практическая работа		«Мы туристы»	Физ.зал	Наблюдение
40		30	17.00-17.30	Практическая работа		«В зимнем лесу»	Физ.зал	Наблюдение
41	февраль	2	16.00-16.30	Беседа Практическая работа		«Снежная карусель»	Физ.зал	Наблюдение
42		6	17.00-17.30	Практическая работа		«Сосульки, ветер и мороз»	Физ.зал	Наблюдение
43		8	16.00-16.30	Практическая работа		«Цирковые артисты»	Физ.зал	Наблюдение
44		13	17.00-17.30	Практическая работа		«На арене цирка»	Физ.зал	Наблюдение
45		15	16.00-16.30	Практическая работа		«Воздушные гимнасты»	Физ.зал	Наблюдение
46		20	17.00-17.30	Практическая работа		«Полезный фитбол»	Физ.зал	Наблюдение
47		22	16.00-16.30	Практическая работа		Закрепление материала	Физ.зал	Наблюдение
48		27	17.00-17.30	Практическая работа		Контрольное занятие	Физ.зал	Тестовые задания
49	март	1	16.00-16.30	Беседа Практическая работа		«Силачи на арене»	Физ.зал	Наблюдение
50		6	17.00-17.30	Практическая работа		«Мы акробаты»	Физ.зал	Наблюдение
51		13	16.00-16.30	Практическая работа		«Бросай-лови»	Физ.зал	Наблюдение
52		15	17.00-17.30	Практическая работа		«Воздушный волейбол»	Физ.зал	Наблюдение
53		20	16.00-16.30	Практическая работа		«Весна шагает»	Физ.зал	Наблюдение
54		22	17.00-17.30	Практическая работа		«Весеннее солнышко»	Физ.зал	Наблюдение
55		27	16.00-16.30	Практическая работа		«Куклы»	Физ.зал	Наблюдение
56		29	17.00-17.30	Практическая работа		«Весёлые гантельки»	Физ.зал	Наблюдение
57	апрель	3	16.00-16.30	Беседа Практическая работа		«Танцы»	Физ.зал	Наблюдение
58		5	17.00-17.30	Практическая работа		«Театр»	Физ.зал	Наблюдение
59		10	16.00-16.30	Практическая работа		«Перелётные птицы»	Физ.зал	Наблюдение

60		12	17.00-17.30	Практическая работа		«Первые проталины»	Физ.зал	Наблюдение
61		17	16.00-16.30	Практическая работа		«Первые ручейки»	Физ.зал	Наблюдение
62		19	17.00-17.30	Практическая работа		«Ледоход»	Физ.зал	Наблюдение
63		24	16.00-16.30	Практическая работа		«Тренировка космонавтов»	Физ.зал	Наблюдение
64		26	17.00-17.30	Практическая работа		«Полёт в космос»	Физ.зал	Наблюдение
65		8	16.00-16.30	Беседа Практическая работа		«Звуки воды»	Физ.зал	Наблюдение
66		10	17.00-17.30	Практическая работа		«Море волнуется раз»	Физ.зал	Наблюдение
67		15	16.00-16.30	Практическая работа		«Лесные жители проснулись от зимней спячки»	Физ.зал	Наблюдение
68	май	17	17.00-17.30	Практическая работа		«Зверята резвятся»	Физ.зал	Наблюдение
69		20	16.00-16.30	Практическая работа		«Тренировка спортсменов»	Физ.зал	Наблюдение
70		24	17.00-17.30	Практическая работа		«Королева спорта»	Физ.зал	Наблюдение
71		29	16.00-16.30	Практическая работа		Закрепление материала	Физ.зал	Наблюдение
72		31	17.00-17.30	Практическая работа		Итоговое занятие	Физ.зал	Тестовые задания
73		5	16.00-16.30	Беседа Практическая работа		«За здоровьем босиком»	Физ.зал	Наблюдение
74		7	17.00-17.30	Практическая работа		«День здоровья»	Физ.зал	Наблюдение
75		11	16.00-16.30	Практическая работа		«Какое бывает море?»	Физ.зал	Наблюдение
76		14	17.00-17.30	Практическая работа		«Закаляйка»	Физ.зал	Наблюдение
77	июнь	19	16.00-16.30	Практическая работа		«Весёлая аэробика»	Физ.зал	Наблюдение
78		21	17.00-17.30	Практическая работа		«О, Спорт – ты мир!»	Физ.зал	Наблюдение
79		26	16.00-16.30	Практическая работа		Контрольное занятие	Физ.зал	Тестовые задания
80		28	17.00-17.30	Практическая работа		Открытое занятие для родителей	Физ.зал	Наблюдение

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал – 39,4 м^2.

Перечень спортивного оборудования:

- комплекс гимнастический: («шведская» стенка, 2 ребристые доски, 2 доски с держателем) – 1 шт.
- тренажёры:
    - велотренажёр – 1 шт.
    - вестибулярный тренажёр – 1 шт.
    - гребной тренажёр – 1 шт.
    - батут с держателем – 1 шт.
- тоннель – 1 шт.
- сухой бассейн – 1 шт.
- воротики для подлезания – 3 шт.
- гимнастические палки – 10 шт.
- комплекс «кузнечик» – 1 шт.
- гимнастические маты – 2 шт.
- канат – 2 шт.
- баскетбольные кольца – 2 шт.
- обручи:
    - d=50 см
    - d=70 см
    - d=80 см
    - d=90 см
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.
- скамейки гимнастические:
    - h=30 см – 2 шт.
    - h=15 см – 1 шт.
- лестница – стремянка – 2 шт.
- кегли большие – 8 шт.
- мягкие модули – 10 шт.
- гантели 500 г – 10 шт.
- ракетки теннисные – 16 шт.
- воланчики – 8 шт.
- мячи резиновые:
    - d=30 см
    - d=20 см
    - d=10 см
- мяч волейбольный – 2 шт.
- мяч баскетбольный – 2 шт.
- мяч футбольный – 3 шт.
- мяч-хоп – 8 шт.
- скакалки – 10 шт.
- кубики – 30 шт.
- коврики – 10 шт.

- корзина – 1 шт.
- машинки – 2 шт.
- ведра – 3 шт.
- атрибуты к ОРУ и подвижным играм:
    - ленточки;
    - флажки:
      - красные – 20 шт.
      - синие – 20 шт.
    - султанчики – 92 шт.
    - маски;
    - игрушки мягкие.

Информационное обеспечение

1. Магнитофон.
2. Аудиокассеты, СД-диски, флешнакопители.

Кадровое обеспечение

В реализации Программы участвует инструктор по физической культуре – Вечканова Елена Владимировна.

Должность по штатному расписанию: инструктор по физической культуре.

Педагогический стаж работы: с 1997 г. (21 год).

Квалификационная категория: первая квалификационная категория.

Сведения об образовании:

– высшее, Сибирская государственная академия физической культуры, 1998 год, специальность «Физическая культура и спорт», квалификация – преподаватель по физической культуре, тренер по спортивной акробатике;

– высшее, «Челябинский государственный педагогический университет», 2005 год, специальность «Специальная дошкольная педагогика и психология», квалификация – педагог-дефектолог для работы с детьми дошкольного возраста с отклонениями в развитии.

Сведения о повышении квалификации:

– обучение по программе «Оказание первой доврачебной помощи», 2017 г.

– курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Современные педагогические технологии развития детей в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», 2017 г.

2.3 Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть проведено в форме тестовых упражнений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы тестирования, видеозапись.

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог использует контрольное занятие и открытое занятие для родителей.

2.4 Оценочные материалы

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

I. Первичная диагностика детей. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе для дальнейшей рекомендации родителям и воспитателям.

II. Определение нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

– визуальный внешний осмотр ребёнка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

– плантография по методу В. А. Яралова - Яранцева. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния. Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх неё полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладётся чистый лист бумаги. Босого ребёнка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребёнка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90˚). Ребёнку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму. Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведённых на отпечатке (см. рис.).

Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская.

III. Выявление нарушений осанки требует учёта типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе её формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя, при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещён кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 - 2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная.

Программа реализуется через кружковую работу. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 10 – 12 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Основные методы обучения

№ п/п	Методы обучения	Приёмы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1	Наглядный метод	1. Наглядно - зрительные приёмы: - показ физических упражнений, - использование наглядных пособий	Создает зрительное, слуховое, мышечное

		(использование фотографий, таблиц и т.д.), - имитация (подражание), - зрительные ориентиры (предметы, разметка поля) 2. Наглядно - слуховые приёмы (музыка, песни). 3. Тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора).	представление о движении
2	Словесный метод	Объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ. Беседа. Словесная инструкция.	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3	Практический метод	Повторение упражнений с изменениями и без изменений.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4	Игровой метод	Проведение упражнений в игровой форме. Использование подвижных игр. Организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия. Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общей темой.

Педагогические технологии:

– физкультурно-оздоровительные (технология профилактики нарушения осанки, технология профилактики плоскостопия);

– образовательные (воспитание культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированное обучение);

– обучение здоровому образу жизни (физкультурные занятия, игры).

Алгоритм учебного занятия:

– вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе;

– основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», упражнения на развитие гибкости и равновесия, корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба босиком по различным поверхностям, перекладывание предметов пальцами ног и т.д.);

– заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Дидактические материалы: карты, схемы, картинки, инвентарь, упражнения

2.6 Список литературы

1. Адашкявичене А. И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». - М.: Просвещение, 1992.

2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

3. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Бабенкова Е. А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ

5. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М.: 1987.

6. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.

7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

8. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
10. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
11. Гаврючина Л. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: «ТЦ Сфера», 2007.
12. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
13.Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Нотки- на. - СПб.: Образование, 1993.
13. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
14. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001.
15. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004.
16. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
17. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
18. Козырева О. В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: «Просвещение», 2005.
19. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.
20. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004.
21. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003.
22. Кудрявцев В., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». - М.: Линка-Пресс, 2000.
23. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.: АРКТИ, 2002.
24. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М.: Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
25. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
26. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, - СПб, «Детство-пресс», 2006.
27. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004.

28. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: «Мозаика-Синтез», 2000.
29. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
30 Степанова Н. М., Кузьмина Л. Г., Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата. - Чебоксары, 2004.
31. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
32. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. - М., «Гном и Д.», 2008.
33. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство – пресс», Санкт- Петербург, 2000.