# Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад №105 комбинированного вида»

(МДОУ «Д/с № 105»).

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:педагогическим советом(протокол от 30.08.2019 г. № 1) | УТВЕРЖДЕНО:Приказом заведующего МДОУ«Детский сад №105комбинированного вида»от 03.09.2019 г. № 01-09/ 98 |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровый малыш»

Физкультурно-оздоровительной направленности.

Возраст воспитанников: 5 – 7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Соболь Марина Вадимовна,

воспитатель

г. Ухта

2019 г.

**Пояснительная записка.**

Настоящая Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

**Актуальность** программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, 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, теряют пружинящие свойства.

Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации - годичной.

**Целью Программы** является формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата детей 5-7 лет

**Задачи Программы:**

Основной задачей данной дополнительной общеобразовательной программы является профилактика нарушений детской осанки.

Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка детского организма:

1. Укрепление опорно – двигательного аппарата;
2. Усиление мышечного «корсета» позвоночника;
3. Улучшение функций дыхания и сердечно – сосудистой системы.

**Срок реализации программы – 1 год:**

- 1 раз в неделю

- время проведения – 30 минут

- в месяц – 4 занятия – 2 часа

- количество детей – 12-15, возраст 5-7 лет

**Учебный план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов 1 год | Всего |
|  1 | Стройная спинка  | 1 | 1 |
|  2 | Веселые туристы | 1 | 1 |
|  3 | Морское царство | 1 | 1 |
|  4 | Образно-игровые занятия | 1 | 1 |
|  5 | Палочка - выручалочка | 1 | 1 |
|  6 | Мой веселый звонкий мяч | 1 | 1 |
|  7 | В гости к Умке | 1 | 1 |
|  8 | Льдинки, ветер и мороз | 1 | 1 |
|  9 | Народные мотивы | 1 | 1 |
|  10 | Конкурс красоты | 1 | 1 |
|  11 | Карнавал животных | 1 | 1 |
| 12 | На морском берегу | 1 | 1 |
| 13 | Веселая лесенка | 1 | 1 |
| 14 | Добрый обруч | 1 | 1 |
| 15 | Стадион | 0,5  | 0,5 |

**Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Продолжительностьканикул | Сроки контрольных процедур |
| 02.10.2019 | 06.05.2020 | 29 | С 01.01.2020 по 08.01.2020 | 25.12.2019 г.06.05.2020 г. |

**Календарно – тематическое планирование.**

**1 год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | Программное содержание | Материалы и оборудование | Количество часов | Дата проведения | Дата проведения (факт) |
| Стройная спинка  | Учить детей стоять на носках, пятках, с перекатом на внутренней и внешней стороне стопы; проверять осанку у опоры стоя, сидя на четвереньках выполнять упражнение «кошка лезет под заборчик», обучить из положения лежа на спине»кошка спит», «бревно». | Гимнастические коврики | 1 | 02.10.2019 |  |
| Стройная спинка | Учить детей удерживать правильную осанку после приседания. В игре «тише едешь- дальше будешь» формировать правильную осанку, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, быстроту реакции. | Гимнастические коврики | 1 | 09.10.2019 |  |
| Веселые туристы | Учить детей ходить «змейкой», сохраняя правильную осанку, через препятствия, спиной вперед, по ограниченной плоскости. Обучить выполнение из положения «стоя» упражнения «лошадка», «дровосек». Из положения «сидя» упражнения «лягушка плавает», «улитка ползает». Из положения «лежа на животе», упражнения «воробей», «червяк», «змея»  | Гимнастические коврики | 1 | 16.10.2019 |  |
| Веселые туристы | Учить удерживать при ходьбе предмет на голове, тренируя равновесие. Обучить дыхательным упражнениям «толстый», «тонкий». В игре «собираем грибы» развить быстроту, ловкость и ориентацию в пространстве. | Гимнастические коврики, предмет для удерживания на голове (например- книга) | 1 | 23.10.2019 |  |
| Морское царство | Учить детей ходить по камешкам, палочкам; через предметы по брускам, скрестным шагом, на носках, сохраняя правильную осанку у опоры. Обучить выполнять из положения «сидя на коленях» упражнения «сидя на плоту», подтягивание каната». Из положения «лежа» упражнения «рыбка», «рыбка ныряет». Из положения «на спине» упражнения «поплавок», «обезьянка на корабле». | Камешки, палочки, бруски, гимнастические коврики | 1 | 30.10.2019 |  |
| Морское царство | Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Улучшить функцию дыхания с помощью упражнения «ныряние под воду», учить задерживать дыхание. Релаксация: «сон на берегу моря». В игре «Моряки и акула» развивать скорость. | Гимнастическая скамейка, гимнастические коврики | 1 | 06.11.2019 |  |
| Образно-игровые занятия | Учить детей, сохраняя правильную осанку ходить как «военный» - приставным шагом. Выполнять упражнение «стол» - хождение с предметом на спине. Хождение по гимнастической лестнице (на полу). Обучить детей выполнять упражнения в паре. Из положения «стоя» упражнения «тележка», «на лодке», «арка». Из положения «сидя» упражнение «сесть по -турецки», из положения». Из положения «лежа на спине» в паре выполнять упражнение «открой и закрой ворота», «чей толчок сильнее». | Гимнастические коврики | 1 | 13.11.2019 |  |
| Образно-игровые занятия | Учить детей ходить по скамейке с предметом на голове, сохраняя равновесие. Учить ползать на коленях и предплечьях упражнение «кошка ловит мышей». Развивать дыхательный аппарат, упражнение «шипеть, как змея». Всеукреплюще воздействовать на весь организм в игре «разбей цепь» | Гимнастическая скамейка, гимнастические коврики | 1 | 20.11.2019 |  |
| Палочка - выручалочка | Учить детей, сохраняя осанку, ходить на носках и на пятках, по канату прямо и боком. Закреплять умение детей проверять свою осанку у стены. Обучить детей выполнять упражнения с гимнастической палкой из положения стоя «на турнике», «самолет», «тяжелоатлет», из положения «сидя» упражнение «наклоны», из положения «лежа на спине» продеть ноги под палку, подтягивая их к груди. | Канат, гимнастические коврики, палки | 1 | 27.11.2019 |  |
| Палочка - выручалочка | Учить детей ходить по скамейке, перешагивая через препятствия, сохраняя равновесие. В игре «раздувайся пузырь» развивать дыхательный аппарат. В игре «мышки в кладовой» -тренировать быстроту реакции, скорость, ловкость движений. | Гимнастическая скамейка, гимнастические коврики | 1 | 04.12.2019 |  |
| Мой веселый звонкий мяч | Учить детей ходить по следам, сохраняя правильную осанку. Учить выполнять движения с мячом в упражнениях «Барон Мюнхгаузен на ядре», «конек - горбунок». Учить катать мяч по рукам, из положения «сидя» - бросить мяч соседу, зажимая ступнями ног. Из положения «лежа на спине», друг напротив друга, сесть, отдать мяч другому , одновременно лечь, далее наоборот.  | Карточки «следы», гимнастические коврики, мячи | 1 | 11.12.2019 |  |
| Мой веселый звонкий мяч | Учить детей стоять на набивном мяче, сохраняя равновесие. Учить детей на четвереньках толкать мяч головой под дугу. Улучшать функцию дыхания при помощи игры « дуть на шарик». В игре «мяч горяч» развивать быстроту реакции. | Набивной мяч, волейбольные мячи, дуги | 1 | 18.12.2019 |  |
| В гости к Умке | Продолжать учить детей ходить сохраняя правильную осанку на носках, на пятках, с внешней стороны стопы, с мешком на голове, змейкой. Закрепить умение детей проверять осанку у опоры. Обучить выполнять из положения «сидя на четвереньках» упражнение «Умка поднимает лапу». Из положения «лежа на животе» упражнения «любопытный», «летящая птица», «рыбка в море».  | Мешки, гимнастические коврики | 1 | 25.12.2019 |  |
| В гости к Умке | Учить детей сохранять равновесие в перетягивании каната, совершенствовать навык подлезания под тумбами. Улучшить функцию дыхания в упражнении «греем руки». В игре «пятнашки с именем» развить ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. | Гимнастический канат, тумбы | 1 | 15.01.2020 |  |
| Льдинки, ветер и мороз | Учить детей ходить по льдинкам (брускам), по сугробу (по буму), бегать по брускам и буму с наклоном туловища вперед. Обучить из положения «стоя» выполнять упражнения «ветряная мельница», «достанем сосульки». Из положения «сидя» упражнения «ветряная мельница», «достанем сосульки». Из положения «сидя» упражнения «плывем на льдине», «обнять себя», «достать до уха». Из положения «лежа» упражнения «рыбка ныряет», «острая сосулька», «сосулька раскололась».  | Бруски, бум, гимнастические коврики | 1 | 22.01.2020 |  |
| Льдинки, ветер и мороз | Совершенствовать чувство равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Учить лазать по «шведской лестнице» до «сосульки». В игре «я мороз – красный нос» тренировать быстроту реакции, скорость, ловкость движений | Шведская лестница | 1 | 29.01.2020 |  |
| Народные мотивы | Учить детей ходить под русскую народную музыку с движением рук и туловища, широким шагом, по мостику с палкой за плечами, выполнять упражнение «за водой с коромыслом». Учить из положения «стоя» перекладывать мяч из одной руки в другую руку под ногой. Учить из положения «сидя на коленях» перекатывать мяч друг другу головой. Из положения «лежа на животе» перекатывать мяч друг другу руками от груди. | Гимнастические коврики, мячи | 1 | 05.02.2020 |  |
| Народные мотивы | Научить детей выполнять упражнения «бревно с мячом». Обучить держать равновесие в упражнении «ласточка». Развивать дыхательный аппарат в упражнении «задуем свечу». На быстроту реакции народная игра «филин и пташки». | Гимнастические коврики, мячи | 1 | 12.02.2020 |  |
| Конкурс красоты | Учить детей проверять осанку у стены, перед зеркалом. Ходить в различных направлениях и темпах: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку, с носка с движением рук. Учить выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: сидя, стоя, лежа. | Гимнастические палки, гимнастические коврики | 1 | 19.02.2020 |  |
| Конкурс красоты | Развивать равновесие у детей при ходьбе на скамейке с мешочком на голове. Обучить вису на гимнастической стенке спиной и лицом при помощи упражнений «кольцо», «угол». В игре «придумай фигуру» укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать воображение. | Скамейка, мешочки, гимнастическая стенка | 1 | 26.02.2020 |  |
| Карнавал животных | Учить детей имитировать движения животных: жираф, гусь, мышка, лиса, медведь, паук, рак, заяц. Развивать координацию движений, воображение, сообразительность. | Гимнастические коврики | 1 | 04.03.2020 |  |
| Карнавал животных | Развивать ловкость, быстроту реакции в играх – эстафетах «зоологические забеги». Развивать дыхательный аппарат в упражнениях «шипеть как змея», «рычать как волк», «жужжать как жук». | Гимнастические коврики | 1 | 11.03.2020 |  |
| На морском берегу | Учить детей ходить «как моряки» по качающемуся мостику, по буму, по морским камешкам, по песку, по массирующим коврикам. В игре «караси, камешки и щука» развивать ловкость и быстроту реакции. | Мостик, бум, камешки, массирующие коврики  | 1 | 18.03.2020 |  |
| На морском берегу | Обучить детей выполнять из положения «стоя» упражнения «плавание брасом», «плавание кролем». Из положения «сидя в парах», упражнение «перетяни палку». Из положения «лежа на животе» упражнения «пловец», «кольцо». Закреплять умение держать равновесие на набивном мяче, лазить по –пластунски под дугами. | Гимнастические коврики, набивной мяч, дуги. | 1 | 25.03.2020 |  |
| Веселая лесенка | Учить детей ходить через рейки, в «полуприсяде», научить детей выполнять общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.  | Гимнастическая стенка | 1 | 01.04.2020 |  |
| Веселая лесенка | Обучить детей ходьбе по наклонной плоскости вверх и вниз. В игре «пожарные на учении» закреплять умение лазать по гимнастической стенке. | Гимнастическая дорожка, гимнастическая стенка | 1 | 08.04.2020 |  |
| Добрый обруч | Закреплять умение детей ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, из обруча в обруч, змейкой, сохраняя правильную осанку. Обучить детей выполнять упражнения с обручем по четыре человека из различных положений: стоя, сидя, лежа. | Обручи | 1 | 15.04.2020 |  |
| Добрый обруч | Развивать ловкость и быстроту реакции в эстафете с пролезанием в обруч. Развивать дыхательный аппарат при выполнении дыхательного упражнения «ныряние с задержкой дыхания». | Обручи | 1 | 22.04.2020 |  |
| Стадион | Учить детей ходить через рейку (n= 25 см) в «полуприсяде», учить спускаться и подниматься по наклонной доске. Обучить детей выполнять общеразвивающие упражнения на скамейке из положений: сидя, стоя, лежа. | Рейка, наклонная доска, гимнастическая скамейка | 1 | 29.04.2020 |  |
| Стадион | Развивать чувство равновесия в играх «кто сильнее», «тяни в круг». Обучить детей лазить по шведской лестнице с переходом на соседний пролет, развивать смелость, ловкость движений. | Шведская лестница. | 1 | 06.05.2020 |  |

**Комплекс организационно – педагогических условий.**

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от: -подбора физических упражнений (от простого к сложному), -продолжительности физических упражнений, -числа повторений, -выбора исходных положений, -темпа движений (на счет 1-4), -амплитуды движений, -степени усилия, -точности, -сложности, -ритма, -количества отвлекающих упражнений, -эмоционального фактора. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

**Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:**

***Инвентарь и материалы:***

• Гимнастические скамейки;

• Стульчики;

• Гимнастическая стенка;

• Наклонная доска;

• Мячи;

• Гимнастические палки;

• Обручи;

• Утяжеленные мячи;

• Дуги;

• Массажные дорожки и коврики;

 • Зеркало;

• Зона для построения в круг;

• Зона для выполнения упражнений в висе.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;

 - индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;

- творческие способности;

- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

**Планируемые результаты.**

К показателям эффективности относятся:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.
3. Овладение навыком правильной походки.
4. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
5. Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

**Список литературы.**

1. Моргунова О.Н., «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» ТЦ «Учитель» г. Воронеж, 2005.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» (для детей от 5 до 7 лет) – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004. 7. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
9. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
10. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
11. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
12. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
13. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
16. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
17. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.