



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85»
(МБДОУ «Детский сад № 85»)

Принято на Педагогическом совете
от «23» августа 2017 г. № 1

Утверждено приказом от
«_23_» августа_2017 г. № 127/1-ОД_

Программа дополнительного образования
физкультурно-оздоровительного направления.
Кружок «ЗДОРОВЕНОК»

Авторы программы:
инструктор по физической культуре
Домнина О.Ю.

город Нижний Новгород
2017 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<i>Полное название</i>	Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления. Кружок «ЗДОРОВЕНОК»
<i>Автор программы</i>	Домнина Ольга Юрьевна, инструктор по физическому воспитанию
<i>Дата создания</i>	2017 год
<i>Характеристика программы</i>	Авторская
<i>Направление деятельности</i>	Физкультурно-оздоровительное
<i>Сроки реализации</i>	1 год
<i>Возраст участников</i>	обучающиеся в возрасте от 6 до 7 лет
<i>Цель программы</i>	Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма. Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.
<i>Краткое содержание программы</i>	Программа рассчитана на 9 месяцев (сентябрь – май). Курс занятий подразделяется на три периода: -вводный (5 занятий); -основной (до 20 занятий); -заключительный (до 5 занятий).
<i>Прогнозируемые результаты</i>	• Сохранение и укрепление здоровья детей в целом, снижение общей заболеваемости; • Приобретение навыков красивой правильной осанки; • Приобретение знаний о своем организме, в частности о ЗОЖ; • Приобретение навыков правильного дыхания; • Приобретение навыков правильной постановки стопы; • Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость); • Повышение интереса к занятиям физической культурой.

<i>Перспективы развития</i>	Проведение совместных мероприятий с родителями (законными представителями): утренняя гимнастика, спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, дни открытых дверей.
-----------------------------	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей (законных представителей) воспитанников. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом, для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

- Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Совершенствование двигательных функций организма.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

оздоровительные задачи:

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

образовательные задачи:

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование у детей правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

На каждом этапе обучения дается материал дается по основным разделам:

1. На зарядку становись!
2. С физкультурой мы друзья!
3. Если хочешь быть здоров - закаляйся!
4. Быть так здорово здоровым!

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в профессиональных спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапы прохождения программы по годам обучения:

1 этап: Развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2 этап: Формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».

3 этап: Совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.

4 этап: исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки). Усовершенствование координации движений и двигательной активности детей. Закрепление.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учебная программа рассчитана на 9 месяцев (сентябрь-май), уровень освоения программы определяется в соответствии с прохождением этапов обучения и итогами мониторинга.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Используются групповая и индивидуальная форма обучения, так же возможна работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- сюжетно-игровые занятия;
- открытое занятие;
- беседа;
- подвижные игры;
- малоподвижные игры;
- спортивное соревнование;
- динамическая пауза.

Методы:

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособие);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).

**Программно- методическое обеспечение
дополнительного образования детей дошкольного возраста.**

Образовательные программы	
1	«От рождения до школы» /Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. – 3-е изд., Мозаика-Синтез, 2014 г. / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др.-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.
2	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, Мозаика-Синтез, 2014 г.
3	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, Мозаика-Синтез, 2016 г.
4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа (3-4 г.), Мозаика-Синтез, 2014 г.
5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 л.), Мозаика-Синтез, 2014 г.
6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 л.), Мозаика-Синтез, 2014 г.
7	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6-7 л.), Мозаика-Синтез, 2014 г.
8	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-7 л.), Мозаика-Синтез, 2014 г.
9	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 л., Гном и Д, 2005 г.
10	Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом (4-7 л.), СПб.: «Детство-Пресс»,2008 г.
11	Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики (3-4 г.), СПб.: «Детство-Пресс», 2009 г.
12	Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, СПб.: «Детство-Пресс», 2006 г.
13	Соколова Л.А. Комплексы утренних гимнастик для дошкольников, СПб.: «Детство-Пресс», 2012 г.
14	Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких, Союз, 1999 г.
15	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (2-3 г.), Мозаика-Синтез, 2016 г.
16	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (3-5 л.), Мозаика-Синтез, 2016 г.
17	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (5-7 л.), Мозаика-Синтез, 2016 г.
Использование методического обеспечения.	
1	Картотека подвижных игр
2	Комплекс закаливающих мероприятий
3	Комплекс корригирующих упражнений
Использование авторского методического обеспечения	
1	Комплекс «Бодрящая гимнастика после сна с элементами самомассажа» в стихах.

**Перспективный план
работы физкультурно - оздоровительного
кружка «ЗДОРОВЕНОК»**

Месяц.	Номер недели, занятия.	Тема занятия.	Цель.	Оборудование.
Сентябрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Береги свое здоровье»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.	Массажная дорожка.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Что такое правильная осанка»	Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Дать представление о правильной осанке.	Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Попади мячом в цель»	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями.	Резиновые мячи, обруч.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Собери мячи»	Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.	Резиновые мячи.
Октябрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Почему мы двигаемся?»	Дать представление об опорно-двигательной системе.	Резиновые мячи.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Работай в парах» «Волна»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча	Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.

	3 неделя, занятия 5-6.	«Пружинка»	ногами в парах и в группе. Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи, массажная дорожка.
	4 неделя, занятия 7-8.			
Ноябрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Волшебные карандаши»	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)
	3 неделя, занятия 5-6.	«Раскатаем тесто»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять	Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.

	4 неделя, занятия 7-8.	«Выполняй правильно»	упражнения для профилактики плоскостопия. Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки, эспандеры плечевые.
Декабрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Маты, коврики, массажные шарики.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.	Шведская лестница, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.	Коврики, маты, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Наши пяточки устали»	Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастическая скамейка.
Январь	1 неделя, занятия 1-2.	«В гости к медвежатам»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

	2 неделя, занятия 3-4.	«В лесу»	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Ловкие ребята»	Развивать любовь к природе, чувство товарищества.	Обруч, ленты по количеству детей.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Дышим легко и тихо»	Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость. Обучать детей дыхательным упражнениям.	Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.
Февраль	1 неделя, занятия 1-2.	«Перелезь через овраг»	Тренировка общей силовой выносливости	Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Идем на каток»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.	Ленточки по количеству детей.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Воспитаю самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.	Дуги, кегли по количеству детей.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Мы - спортсмены»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.	Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
Март	1 неделя, занятия 1-2.	«Веселые медвежата»	Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в	Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки

	2 неделя, занятия 3-4.	«Лягушата»	прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках), «по- лягушачьи».	природы) Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Знакомство с птицами».	Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист».	Гимнастическая скамейка.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Веселые грибочки».	Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.	Канат, Маски- шапочки с изображением грибов.
Апрель	1 неделя, занятия 1-2.	«Ловкачи».	Упражнять в собираии пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.

	2 неделя, занятия 3-4.	«Веселые туристы».	вращения стопы влево-вправо. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«В зоопарке».	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Преодолей препятствия»	Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Дуги, веревка натянута между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Преодолей препятствия»	Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Дуги, веревка натянута между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
Май	1 неделя, занятия 1-2.	«Кто ниже?»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.	Дуги, мячи по количеству детей.
	2 неделя,	«Птички и	Совершенствовать	Гимнастические

	занятия 3-4.	клетка»	упражнения на внимание и правильную ходьбу.	маты, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Держи равновесие»	Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.	Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

**Календарный учебный график по программе дополнительного образования
физкультурно-оздоровительного направления «ЗДОРОВЕНОК» для обучающихся 6-7-го года жизни**

Октябрь 2017 года							Октябрь 2017 года							Ноябрь 2017 года						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3							1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

Декабрь 2017 года							Январь 2018 года							Февраль 2018 года						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3											1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28				
Март 2018 года							Апрель 2018 года							Май 2018 года						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													