

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 33

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

ЦРР детский сад № 33

 /Г.Г. Шалашова/

Приказ № 53 от «29» 05, 2014 г.

Променгировано № 105/1 от 04.09.18
Променгировано № 107 от 10.09.19

**Дополнительная общеобразовательная программа для детей
дошкольного возраста по профилактике нарушений осанки и
плоскостопия «Здоровенок»**

Авторский коллектив:

Шалашова Г.Г.- заведующий МБДОУ

ЦРР детского сада № 33,

Вершинина В.И. - заместитель заведующего
по ВМР МБДОУ ЦРР детского сада № 33,

Полякова Ю.В.– старший воспитатель
МБДОУ ЦРР детского сада № 33,

Тусина Е.Н. – инструктор по физической
культуре МБДОУ ЦРР детского сада № 33

Принята на заседании Педагогического совета 29.05.2014г.

Протокол № 7

г. Нижний Новгород

2014

Кружок по профилактике нарушений осанки и плоскостопия «Здоровёнок» имеет физкультурно – оздоровительную направленность

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО от 17.10.2013г. направлена на *физическое развитие* воспитанников и разработана в соответствии со ст. 2 п. 9 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность программы

- С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, плоскостопием, деятельности органов дыхания.
- Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Целевые установки программы ориентированы на:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нём;
- профилактику правильной осанки и плоскостопия;
- развитие и тренировку всех систем организма путём оптимальных физических нагрузок.

Задачи:

- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслабить мышцы;
- укрепление связочно – мышечного аппарата торса, рук, ног;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Срок реализации программы – 2 года.

Первый год (старшая группа) – дети выполняют упражнения с контролем дыхания, но без концентрации внимания. Количество повторов упражнений – 4 – 6 раз.

Второй год (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Количество повторов упражнений – 6 - 8 раз.

Занятия проводятся во второй половине дня два раза в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май).

Длительность одного занятия составляет:

- Старшая группа – 25 минут
- Подготовительная – 30 минут

За один образовательный цикл проводится 64 занятия.

Формой подведения итогов является фотовыставка, открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе, **формой контроля** - педагогическое наблюдение; проверка и исправление ошибок, если они допущены; тестовые задания; контрольное тестирование; проведение контрольных занятий и мини – соревнований.

Структура НОД:

1 часть – подготовительная (проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы для профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.)

2 часть – основная, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного корсета, рук, ног и формирование нормального свода стопы – 5мин.

3 часть – заключительная (релаксация и дыхательные упражнения).

Формой подведения итогов является фотовыставка, открытые занятия для родителей и педагогов в течение года.

Формой контроля – педагогическое наблюдение; проверка и исправление ошибок, если они допущены; тестовые задания; контрольное тестирование; проведение контрольных занятий и мини – соревнований.

Прогнозируемый результат – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

В результате освоения программы ребенок будет:

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- правила сохранения осанки и методы контроля над её сохранением;
- функции опорно – двигательного аппарата человека.

Уметь:

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки на разные группы мышц из разных исходных положений и с применением разного спортивного инвентаря;
- играть в подвижные игры с выполнением правил сохранения осанки.

Иметь представление:

- о пользе укрепления мышечного тонуса, расслаблении и снятии мышечного и психоэмоционального напряжения;
- о пользе соблюдения рационального двигательного режима.
- о необходимости бережного отношения к своему здоровью.

Специфика программы

Основное содержание программы включает в себя не только упражнения на растягивание и расслабление мышц, развитие мышечной силы, выносливости, но и специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно

– сосудистой систем организма. Содержание программы решает задачи не только общей физической подготовки дошкольников, но и оказывают профилактическое воздействие на опорно – двигательный аппарат ребенка.

Учебный план на 2 года обучения

№	Циклы занятий	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Вводное занятие по технике безопасности	1	1
2.	«Что мы знаем об осанке?»	5	5
3.	Диагностика (первичная, итоговая)	4	4
4.	«Какой я?»	8	8
5.	«Полезная гимнастика»	7	7
6.	«Ровная спинка»	7	7
7.	«Сильные ноги»	8	8
8.	«Дышим правильно»	8	8
9.	«Сильные руки»	8	8
10.	«Мы умеем»	5	5
11.	Спортивные развлечения, открытые занятия	3	3
	Итого:	64	64

Тематический план

Первый и второй год обучения

(первый год обучения – количество повторов 4 -6 раз, контроль дыхания;
второй год обучения – количество повторов 6 - 8 раз, концентрация
внимания на области тела)

	Тема	Содержание	Количество занятий	Форма контроля
Октябрь	«Техника безопасности»	Знакомство и закрепление правил поведения в спортивном зале, форма одежды.	1	Беседа с детьми
	«Что мы знаем об осанке?»	Формирование навыков правильной осанки у вертикальной плоскости, навыков стояния и ходьбы. ОРУ без предметов. Профилактика плоскостопия. Игровое упражнение «Озорные обезьянки»	5	Педагогическое наблюдение

	«Первичная диагностика»	Определение силы и выносливости мышц спины. Определение силы мышц брюшного пресса. Определение подвижности позвоночника.	2	Тестовые задания
Ноябрь	«Какой я?»	Упражнения для стоп во время ходьбы. Физические упражнения для формирования навыков правильной осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника. ОРУ с гимнастической палкой. Укрепление голеностопного сустава, самомассаж стоп с гимнастической палкой. П/и «Ходим в шляпах», «Море волнуется»	8	Педагогическое наблюдение
Декабрь	«Полезная гимнастика» «Весёлые старты»	Ходьба по «Тропинке здоровья» (самомассаж). Дыхательное упражнение «Паровоз». ОРУ с большим мячом фитбол. Упражнения для мышц стопы с толстой верёвкой(косичкой). Игра: «Гуси летят» Эстафета: «Через мостик» «Попрыгунчики» «Весёлые медвежата»	7 1	Педагогическое наблюдение Мини-эстафеты

		дыхание «Дышим тихо, спокойно»		
Апрель	«Сильные руки»	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Развитие общей и силовой выносливости. ОРУ с обручем. Игры «Ручейки, озера», «Перешагни через веревочку». Игровое упражнение «Крокодил». Упражнение для мышц стопы с толстой веревкой.	8	Педагогическое наблюдение
Май	«Мы умеем »	Совершенствование полученных умений и навыков в сочетании с правильным дыханием и концентрацией внимания на области тела.	5	Тестовые задания
	«Итоговая диагностика»	Определение силы и выносливости мышц спины. Определение силы мышц брюшного пресса. Определение подвижности позвоночника. Сравнение результатов с результатами первичной диагностики.	2	Контрольное тестирование
	«Красота и грация»	Открытое занятие для родителей на основе знакомых упражнений	1	Мини - соревнования

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

В процессе работы используются современные здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, самомассаж стоп ног, кистей рук, хождение по массажным дорожкам и др.

Современные педагогические технологии способствуют оптимальному решению поставленной цели и позволяют использовать в работе с детьми следующие методы и приемы взаимодействия:

Методы	Приемы
Объяснительно – наглядный	- объяснение техники выполнения упражнения - показ техники выполнения упражнения - звуковые и зрительные ориентиры - непосредственная поддержка и помощь
Репродуктивный	- упражнения – повторения - соревнования - выполнение заданий по показу, устным инструкциям
Проблемно – поисковый	- анализ техники выполнения упражнения - самоанализ выполнения упражнения - оценка техники выполнения упражнений другими детьми

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

При проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять **индивидуальный и дифференцированный подход** в обучении. Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям, дети должны научиться правильно выполнять упражнения.

Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

щие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Способы организации работы

- фронтальный
- поточный
- групповой

В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений:

- поточный
- поочередный
- одновременный

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Оценочные материалы

И.С. Красикова «Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки».- СПб.: КОРОНА принт, 2013.- 176с.

Дидактическое обеспечение

1. Плакат «Правильная осанка»
2. Картинки, схемы, модели, иллюстрирующие правильную осанку
3. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения релаксации
4. Карточка игр и упражнений для формирования правильной осанки
5. Комплексы дыхательных упражнений

6. Подборка стихов, потешек, загадок о здоровом образе жизни.

Материально – техническое обеспечение

1. Аудио аппаратура, CD диски с записью музыки к комплексам упражнений,
2. Массажные коврики, индивидуальные коврики.
3. Гимнастические скамейки и лестницы,
4. Шведская стенка
5. Ребристые доски
6. Гимнастические палки
4. Узкая доска, длинная верёвка, канат
5. Массажные мячи, камешки
6. Мешочки с песком
7. Мячи разных размеров
8. Мячи футбол
9. Пособия для дыхательной гимнастики (ленточки, мячи для настольного тенниса, комочки из ваты)
10. Обручи
11. Платочки
12. Верёвочные косички
13. Скакалки
14. Полусферы.
15. Платформы со следами.

Технология написания программы

1. Модернизация дополнительного образования детей /В.А. Березина// Внешкольник. – 2003, №1, с.16 -18.
2. Технология подготовки авторских программ дополнительного образования /Б.А. Кирмасов// Бюллетень программно – методических материалов для учреждений дополнительного образования детей. 2002, № 5, с.23 – 26.
3. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей /В.А. Горский //Дополнительное образование.- 2003, № 15, с.16 -17.
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Утверждены на заседании научно – методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.03.//Вестник образования России. – 2003, № 15, с.53 – 55; Внешкольник, - 2003, № 9, с. 3 -4.
5. Дополнительное образование в школе: неиспользуемые возможности /З.А. Каргина// Воспитание школьников. -2003, № 4
6. Дополнительное образование детей в современной школе/ Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова //Образование в современной школе. 2002, № 4, с.13 -25.
7. Модернизация дополнительного образования детей /В.А. Березина// Внешкольник. 2003, №1, с. 16-18.

Список литературы для родителей и воспитанников

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М.: Линка – Пресс, 2000г.
2. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н. Епифанова, М.: «Медицина», 2007г.
3. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно – двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г., Чебоксары, 2004г.
4. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М.: ТЦ Сфера, 2008г.
5. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. М.: «Просвещение», 2005г.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

Список литературы для составления программы

1. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона. Век», 2014. – 128 с., ил.
2. Красикова И.С. «Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки».- СПб.: КОРОНА принт, 2013.- 176с.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 112 с.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
5. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Москва, АРКТИ, 2002.
7. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Творческий Центр «Сфера», Москва, 2004.
9. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет /авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 3-е. Волгоград : Учитель, 2014. -143 с.

Промонтировано
Приказ № 68 от 01.09.2015г

Промонтировано
Приказ № 71 от 30.08.2016г

Промонтировано
Приказ № 88 от 30.08.2017г

Зн. Минаев

Промонтировано
Приказ № 91 от 30.08.2018г

Промонтировано
Приказ № 107 от 10.09.2019г

Промонтировано
Приказ № 92/1 от 24.09.2020г

Промонтировано
Приказ № 100 от 30.08.2021г



Пропиновано, пронумеровано
Скреплено печатью 11 листа
Заведующий
Г.Г. Шагапова