

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КИСЕЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ДЕТСКИЙ САД № 62 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

Принято:
на Педагогическом совете МАДОУ 62
Протокол №1 от 01.09.2023г

Утверждено:
Заведующий МАДОУ 62
 Р.Г. Эйрих
Введено в действие приказом №85/1
от 04.09.2023

Эйрих

Раиса

Генриховна

Подписано
цифровой
подписью: Эйрих
Раиса Генриховна
Дата: 2024.02.12
14:56:38 +07'00'

г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Здоровый малыш

Возраст обучающихся – 6-7 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Эйрих Я.А.

Содержание

Комплекс основных характеристик программы.....	3
Учебно-тематический план.....	8
Содержание программы.....	10
Комплекс организационно - педагогических условий.....	33
Приложение.....	39

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на платной основе за счёт средств родителей (законных представителей) обучающихся.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МАДОУ 62;
- Положение МАДОУ 62 «О дополнительном образовании муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №62 компенсирующего вида».

Предметные области программы: физкультурно – спортивное развитие.

Актуальность программы. В возрасте 6-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. Особенно актуальна эта проблема для детей с тяжелыми нарушениями речи, нарушением зрения (амблиопия и косоглазие), с нарушением опорно – двигательного аппарата (ДЦП). Общими для них являются: моторная неловкость, нарушение координации движений, неустойчивое внимание, низкая работоспособность.

Одной из причин появления данной программы является тот факт, что в городе одна поликлиника с кабинетом ЛФК, и она удалена от места жительства большинства детей.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» - *модифицированная*. Разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, технологии Л.И. Пензулаева «Физические занятия в детском саду», программы оздоровления в дошкольном образовательном учреждении Береснёвой З.И, Казаковцевой Р.Г. «Здоровый малыш». Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена для детей с особыми образовательными потребностями. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Помимо выше названных упражнений, программа включает в себя элементарные упражнения на балансирующей доске (балансире), упражнения на которой помогают повысить результативность коррекционных занятий.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по данной программе дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Форма реализации программы — физкультурно-спортивная деятельность в рамках кружка "Здоровый малыш" в соответствии с ФГОС и Адаптированной основной образовательной программой МАДОУ 62.

Уровень усвоения программы – *стартовый*. В процессе реализации программы у детей укрепляется косно – мышечная система, формируются такие личностные качества как работоспособность, сосредоточенность внимания, волевая регуляция.

Адресат программы. Программа составлена для детей 5-7 лет. В этом возрасте идет активное развитие косно – мышечной системы ребенка и становление

личности. Поэтому программа сочетает традиционное выполнение упражнений с упражнениями на балансирах, чем обеспечивается не только коррекционный эффект занятий, но формирование позитивных качеств личности.

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся. Состав группы - разновозрастной. Количество детей в группе от 3 до 10 человек. Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию обучающихся на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 36 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 1 час. Продолжительность одного академического часа для детей 5-6 лет- 25 минут.

Форма обучения - очная. Программа не может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Особенностями организации образовательного процесса является использование как традиционного, так и нетрадиционного оборудования.

Педагогическая целесообразность. Значимость программы заключается в педагогической целесообразности сочетания упражнений для всех групп мышц, обеспечивающих как профилактику, так и коррекцию нарушений стоп ног и позвоночника. Включение упражнений на балансирах закрепляет данный эффект, и обеспечивает развитие внимания, памяти, быстроту реакции.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка с ОВЗ, реабилитация детей после перенесенных заболеваний и профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- дать представление о спортивно – оздоровительной деятельности.

Развивающие:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- корректировать патологического состояния опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки и постановки стоп;
- развивать концентрацию внимания;
- увеличивать силу и выносливость мышц;
- улучшать координацию движений.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нем.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Темы	Содержание программы	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Вводная часть. Введение в программу «Здоровый малыш» Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, воспитательное дыхание. Сведения о правильных выработке и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма, формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	2	0,5	1,5	
2	Основная часть. Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера	1) «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка»,	1	0,5	0,5	

	2) подвижные игры тренирующего характера	«Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.				
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения.	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.	1	0,5	0,5	
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: - комплекс упражнений для развития, гибкости и растяжения мышц позвоночника; - комплексы упражнений на развитие силы мышц спины; - комплексы упражнения на выносливость; - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д., в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	12	4	8	
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: - комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы; - комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы.	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната.	12	4	8	
6	Заключительная часть. Аутогенная тренировка, релаксация Самомассаж стоп. Проведение контрольных	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя жесты тепло в мышцах.	1	0,5	0,5	

мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль.	Ходьбапомассажным коврикам,канатам,катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и другихпредметов.	4	1	3	
	Мониторинг.	3	1	2	
Всего:		36	12	24	

1.4. Планируемые результаты

Требованиякурсовуюподготовки воспитанников к концугода:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находитьсяпод прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но нечрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Все это можно выразить однимсловом:«Выпрямись!». Такжедолженуметьответитьнавопрос,почемунеобходимоследитьзаосанкойиправильнойпостановкойстопы.

Навыкии умения:

Проверятьосанкуустены,у зеркала;соблюдатьсимметриюположениятелапривыполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различныхИ.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками,мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнениядля мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения дляразвития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке,наклонывперед–назадвразличныхИ.П.;дышатьносом,выполнятьупражнениядлявосстановлениядыхания;расслаблятьмышцывположениилежа,используяобразныесравнения:«рукаотдыхает»,«ногаспит»,идр.Соблюдатьпорядок,дисциплину,гигиеническиеправилазанятияи.

Личностныекачества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие,настойчивость,двигательнаяпамять, воображение.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	36 ч.	36	1 раза в неделю	36 дней	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

			по 1 часу			
--	--	--	--------------	--	--	--

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Методы обучения:

- наглядные (показ выполнения упражнения, плакаты);
- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- практические (игры, упражнения)
- метод формирования сознания (убеждение, внушение, объяснение, рассказ, беседа, пример);
- метод организации деятельности (педагогические требования, приучение, инструктаж, упражнение, создание воспитывающей ситуации);
- метод стимулирования и мотивации деятельности (педагогическая оценка, поощрение, наказание, создание ситуаций успеха, игра, соревнования).

Формы организации учебного занятия:

- образовательные ситуации;
- игровые ситуации.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Педагогические технологии:

- игровые технологии;
- технология сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

- вводная часть (определение цели и задач занятия, мотивирование на предстоящую деятельность);
- основная часть (реализация задач, направленных на достижение цели);
- заключительная часть (подведение итога занятия, обсуждение результатов).

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Утяжеленные мячи;
10. Скакалки;
11. Мешочки с песком;

12. Гантельки;
13. Фитболы;
14. Кегли;
15. Большие и малые кубы;
16. Дуги;
17. Бревно;
18. Мячики-ежики;
19. Массажные дорожки и коврики;
20. Массажеры для коррекции плоскостопия;
21. Гимнастические маты;
22. Зеркало;
23. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые скорлупки от Kinder-сюрпризов, резиновые жгуты.

Информационное обеспечение

- <https://www.youtube.com/watch?v=YWoTOYm0oBM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4-4GyMU2qoY>

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у старших дошкольников базовых представлений о здоровом образе жизни, улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать обучающимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме Проведение контрольных мероприятий:

- 1) тесты
- 2) медицинский контроль.

2.4. Оценочные материалы

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся

, необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их

поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки, реакция на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги

позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника – при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерной толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе – походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии и стоп при каждом шаге. Оценивается О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка – при плоскостопии в первую очередь нашивается внутренняя поверхность подошвы каблука, в нормераньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стопы – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (см. Приложение 2).

2.5. Методические материалы и пособия

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦСфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Нормы и стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО –ПРЕСС,2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦСфера,2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А.«Как сформировать правильную осанку у ребенка»СПб.:Речь;М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста»Практическое пособие-2–изд.,испр. и доп. М.:АРКТИ,2007.
8. Картушина М.Ю.«Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.»М.: ТЦСфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников»–Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера,2012.
11. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы»-Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л.«300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14-ти лет- Новая школа,1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие, Челябинск, Урал ГАФК, 1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦСфера,2007.

15. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ: ТЦСфера, 2005.
16. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сколиозов у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Козырева О.В.
«Лечебная физкультура для дошкольников» М: Просвещение, 2006.
20. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». «Скрипторий 2003»