**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАРСУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Д.Н.ГУСЕВА**

Рассмотрена и принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор МБОУ КСШ Протокол № 6 имени Д.Н.Гусева

от 31 мая 2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Кабакова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Здоровячок»**

Уровень освоения: базовый

Срок реализации программы - **1 год**

Возраст обучающихся: **6-7 лет**

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

**Лазарева Галина Николаевна**

 **Карсун, 2023г**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Комплекс основных характеристик программы** | **03 стр.** |
| 1.1. Пояснительная записка | 03 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 13 стр. |
| **2. Комплекс организационно-педагогических условий** | **17 стр.** |
|  |  |
| 2.1. Календарный учебный график2.2. Условия реализации программы | 17 стр.25 стр |
| 2.3. Форма аттестации и оценочные материалы | 26 стр. |
|  |  |
| 2.4Список литературы |  32стр. |

 **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно -спортивной направленности предназначена для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников ДОУ в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Уровень освоения программы – **базовый**. Данная программа является модифицированной.

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. 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.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Движение укрепляет мышцы и скелет.

В программу дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности я включила занятия по ознакомлению со Скандинавской ходьбой, которая оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, развивает двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость.

Таким образом, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья, а скандинавская ходьба помогает формированию правильной осанки, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

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

***Нормативно-правовое обеспечение программы.*** Программа «Здоровячок» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27июля 2022г.№ 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

[Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_%2810%29.pdf) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 ["Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122);

* Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда».

***Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:***

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

• Устав МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева (Постановление администрации МО «Карсунский район Ульяновской области от 27.04.2018 г № 168);

• Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г);

• Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г);

• Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г).

**Актуальность** **разработки программы** обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании **здоровье** сберегающей среды в ДОУ.

**Новизна** данной **физкультурно-образовательной программы** заключается в комплексном решении задач **оздоровления:** физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

**Отличительной особенностью** данной программы является её уникальность. Ни в одной дошкольной программе не изучается данный материал и основные идеи полностью отличаются от других, что придают своеобразие данной программе, тем самым программа предусматривает применение своеобразных методов обучения и педагогических приемов, которые обеспечивают высокую мотивацию обучающихся к изучению ее содержания

**Дополнительность программы** заключается в применении упражнений, не используемых в основных стандартных программах:

1. Коррегирующая гимнастика.

Коррегирующие упражнения воздействуют на сердечнососудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

1. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет ребёнка.

1. Виброгимнастика.

Этот вид **инновационной технологии разработалакадемик Микулин**. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

1. Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

1. Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника.

1. Игропластика.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

1. Скандинавская ходьба.

Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, развивает двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость.

**Адресат программы –** дети в возрасте 6-7 лет, принимаются по желанию без какой-либо специальной подготовки. Размер группы – до 15 человек. Комплектование группы происходит с учетом особенностей развития детей дошкольноговозраста 6 - 7 лет:

* Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
* Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
* Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
* У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения, уровень освоения программы определяется в соответствии с прохождением этапов обучения и итогами мониторинга.

***Направленность программы*** – физкультурно - спортивная.

**Форма обучения**: очная.

**Объём программы**144 учебных часов. Общее количество часов делится на 2 модуля 60+84 = 144 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 30 минут с 10-минутным перерывом).

**Режим занятий по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных часов | Число занятий в неделю | Продолжительность занятия (часов) |
| 1 | 60/84 | 2 | 2 |
| Всего: | 144 |  |  |

**Уровень реализуемой программы – базовый.**

* 1. **Цель и задачи программы**

 **Цель:**

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

 **Задачи:**

**образовательные:**

-формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

**развивающие:**

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- совершенствовать технику оcновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, используя разнообразные подвижные игры .

- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**воспитательные:**

- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

**Формы проведения занятий:**

-сюжетно-игровые занятия;

-открытое занятие;

-беседа;

-спортивное соревнование;

 -динамическая пауза.

-словесное объяснение;

 -показ выполнения;

 -игровая форма;

 -целесообразное использование оборудования;

-использование музыкального сопровождения;

 -использование повторной наглядной и словесной инструкции.

*Используются следующие средства:*

1. Теоретические сведения;

 2. Бег, ходьба, передвижения;

3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

 4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

- в положении стоя;

- в положении сидя;

- в положении лежа на спине и животе;

- упражнения в положении стоя на четвереньках;

 6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

 8. Упражнения на расслабление;

 9. Дыхательные упражнения;

10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

**Ожидаемый результат:**

-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.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных:

- на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма (развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

«Физическая культура».

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Организация физкультурно-оздоровительного процесса.**

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25-30 минут. Количество воспитанников в группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. 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.

**Структура занятий.**

*Вводная часть*: Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

*Основная часть:* ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

 ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

*Заключительная часть*: Дыхательные упражнения, релаксация.

***Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы*:**

 1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

 3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

 4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

 **Организационно - методические рекомендации**.

 Начиная занятия, педагог 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

**Профориентационный компонент программы.**

Дошкольное учреждение – первая ступень в формировании базовых знаний о **профессиях.** Именно в детском саду дети знакомятся с многообразием и их широким выбором.

В детском саду «Медвежонок» разработана и реализуется программа «Мир профессий».

Учитывая тот факт, что одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья дошкольника и, видя большой интерес ребят к спорту, мы решили ещё более активизировать его, расширив представления детей о людях спортивных **профессий.** Дети знакомились с названием, содержанием и значимостью **профессии**(спортсмен, тренер, спортивный врач, спортивный комментатор, спортивный журналист, спортивный фотограф). В процессе **работы** дети заучивали стихи, отгадывали загадки, рассматривали иллюстрации.

Наиболее действенные способы ознакомления детей с трудом взрослых - наблюдения и экскурсии. Экскурсии дают реальные представления детям о **профессии.** В нашем случаи экскурсия проходила в физкультурно– оздоровительном комплексе «Триумф», где дети встретились с тренерами, со спортсменами. Побывали в гостях в медицинском кабинете. Прошлись по спортивным залам, познакомились со спортивными снарядами и т. д. На занятиях клуба «Здоровячок» дети пробовали себя в роли инструктора по физической культуре, давая разминочный комплекс упражнений. В процессе сюжетно-ролевых игр с удовольствием примеряли на себя роль спортивного комментатора, фотографа, корреспондента.

Дети стали с большим интересом относиться к миру спорта. Несколько детей из подготовительной группы начали активно посещать спортивные секции. Ребята с удовольствием стали смотреть спортивные соревнования, как по телевидению, так и в жизни, делясь друг с другом впечатлениями. Пополнилась и *«армия»* болельщиков.

**1.3.Планируемые 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.

**Оценка эффективности реализации программы.**

 Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

 *Знания*: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

 *Навыки и умения:*

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

 Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

**Методы исследования**.

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, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции 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.

**1.4. Учебный план программы**

**1-й модуль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  | Беседа, инструктаж, тестирование |
| 2 | Диагностика | 4 | 2 | 2 | Мониторинг, тестирование,анкетирование |
| 3 | Что такое правильная осанка | 2 | 1 | 1 | Беседа, просмотр видеоклипов, презентации |
| 4 | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 10 |  | 10 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины | 8 |  | 8 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 6 | Комплексы упражнений на выносливость | 6 |  | 6 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 7 | Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепление нервной системы | 5 |  | 5 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 8 | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 9 |  | 9 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 9 | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 9 |  | 9 | Беседа, наблюдение |
| 10 | Самомассаж стопПодведение итогов за полугодие | 5 |  | 5 | Беседа, практическая работа |
|  | **Итого:**  | **60** | **5** | **55** |  |

**2-й модуль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Аутогенная тренировка, релаксация | 10 |  | 10 | Беседа, наблюдение |
| 2 | Подвижные игры на свежем воздухе | 18 |  | 18 | Беседа, подвижные игры |
| 3 | Скандинавская ходьба | 36 | 1 | 35 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 4 | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | 10 |  | 10 | Беседа, анализ, наблюдение,  |
| 5 | МониторингПодведение итогов за год | 10 | 2 | 8 | Мониторинг, наблюдение, тестирование |
|  | **итого** | **84** | **3** | **81** |  |
|  | **Всего за год** | **144** | **8** | **136** |  |

**1.5. Содержание учебного тематического плана:**

1-й модуль

 **Введение**

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Цель: Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Дать представление о правильной осанке.

Оборудование: Массажная дорожка.

**Диагностика. Что такое правильная осанка?**

Теория: Что такое правильная осанка. «У кого мяч?». Знакомство со Скандинавской ходьбой.«Почему мы двигаемся?». «Почему мы двигаемся?»

«Поймай мяч». «Волна».Скандинавская ходьба.«Ходи правильно»

«Волшебные карандаши».«Раскатаем тесто».Скандинавская ходьба.«Зимние забавы».«Держи равновесие».«Правильно двигайся».Скандинавская ходьба.«В гости к медвежатам». «В лесу».

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника

**Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины**

**Комплексы упражнений на выносливость**

**Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепление нервной системы.**

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию. Учить детей делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Учить сохранять равновесие. Дать представление об опорно-двигательной системе.

Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Оборудование: мячи, скандинавские палки.

 **«Вместе играем и здоровье укрепляем»**

Практика: Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы.

Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы.

Самомассаж стоп.«Ловкие ребята». Скандинавская ходьба.«Перелезь через овраг».«Идем на каток». «Мы -спортсмены».Скандинавская ходьба.«Разгуляйся, Масленица». « Лягушата».

Цель: Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе и беге.

Оборудование: Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.

2- модуль

**Аутогенная тренировка, релаксация**.

**Подвижные игры на свежем воздухе.**

 **«Спортом буду заниматься, чтоб здоровым оставаться!»**

Теория: Скандинавская ходьба. «Знакомство с птицами».Скандинавская ходьба. «Ловкачи».«Веселые туристы».« В зоопарке».Скандинавская ходьба. «Кто ниже?». Скандинавская ходьба. «Держи равновесие».

Практика: Скандинавская ходьба. Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения.

Цель: Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.

Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.

Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость.

Закреплять навык перекрёстного движения рук и ног. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Оборудование: Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

 Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.

Обруч, ленты по количеству детей.

Лыжные палки

 **Заключение**

Теория: Мониторинг. Подведение итогов за год

Практика: Мониторинг

 **2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

Программа разделена на 2 модуля (60/84 ч)

Общий объем программы 144 часа.

1-й модуль

Место проведения: Учебная аудитория, актовый зал.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Место проведения** | **Примечание** |
| 1. **1**
 |  |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | лекционная | Беседа, инструктаж, тестирование | **МКДОУ д/с «Медвежонок»** |  |
| 1. **2**
 |  |  |  | Диагностика | 2 | лекционная | Мониторинг, тестирование,анкетирование | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **3**
 |  |  |  | Диагностика | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **4**
 |  |  |  | Что такое правильная осанка | 2 | лекционная | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **5**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия  | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **6**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **7**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **8**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **9**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия | Беседа, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **10**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **11**
 |  |  |  | Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины | 2 | Практическиезанятия  | Беседа, инструктаж, тестирование | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **12**
 |  |  |  | Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **13**
 |  |  |  | Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **14**
 |  |  |  | Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **15**
 |  |  |  | Комплексы упражнений на выносливость | 2 | Практические занятия  | Беседа, анализ, наблюдение,  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **16**
 |  |  |  | Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепление нервной системы | 2 | Практические занятия  | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **17**
 |  |  |  | Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепление нервной системы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **18**
 |  |  |  | Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепление нервной системы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **19**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 2 | Практические занятия  | Беседа, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **20**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 2 | Практические занятия | Беседанаблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **21**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, инструктаж, тестирование | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **22**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 2 | Практические занятия | Мониторинг, тестирование, | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **23**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, просмотр видеоклипов, презентации | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **24**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 2 | Практические занятия  | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **25**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **26**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **27**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **28**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **29**
 |  |  |  | Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы | 1 | Практические занятия | Беседа, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **30**
 |  |  |  | Самомассаж стопПодведение итогов за полугодие | 2 | Итоговое занятие  | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |

**2-й модуль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **1**
 |  |  |  | Аутогенная тренировка, релаксация | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **2**
 |  |  |  | Аутогенная тренировка, релаксация | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **3**
 |  |  |  | Аутогенная тренировка, релаксация | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **4**
 |  |  |  | Аутогенная тренировка, релаксация | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **5**
 |  |  |  | Аутогенная тренировка, релаксация | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **6**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение,  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **7**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение,  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **8**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **9**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **10**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **11**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **12**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **13**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **14**
 |  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **15**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **16**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **17**
 |  |  |  | Умение ходить по гимнастической скамейке | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **18**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **19**
 |  |  |  | Умение пролезать в обруч правым и левым боком | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **20**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **21**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **22**
 |  |  |  | Навык перекрёстного движения рук и ног | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **23**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **24**
 |  |  |  | «Веселые туристы». | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **25**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **26**
 |  |  |  | «В зоопарке» | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **27**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **28**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **29**
 |  |  |  | «Весёлые лягушата! | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **30**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **31**
 |  |  |  | «Муравейник» | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **32**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 1 | лекционная | Беседа | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **33**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 1 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **34**
 |  |  |  | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **35**
 |  |  |  | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **36**
 |  |  |  | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **37**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **38**
 |  |  |  | «Весёлые лягушата! | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **39**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **40**
 |  |  |  | «Муравейник» | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **41**
 |  |  |  | Скандинавская ходьба | 2 | Практические занятия | Беседа, анализ, наблюдение  | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |
| 1. **42**
 |  |  |  | Мониторинг.Подведение итогов за год | 2 | Итоговое занятие | Тесты | МКДОУ д/с «Медвежонок» |  |

2.2. Форма аттестации/контроля.

Занятия в кружке позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов. Вся работа кружка строилась на основе комфортности – ребёнку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физических упражнений, победы над своим неумением, ощущение результата. Поэтому при работе с детьми учитывала индивидуальные особенности каждого ребёнка.

2.3.Оценочные материалы.

Мониторинг :

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И.Д. Ловейко, Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

**Инструментарий для физического обследования детей**

 Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

 Тест для мышц шеи:

 И. П. - лежа на спине, руки вниз 1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

 Тест для мышц живота:

 И. П. - лежа на спине, руки вниз 1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

 Тест для мышц спины: И. П. - лежа на животе, руки вверх 1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научноисследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. СанктПетербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

 И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно. 1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

 Задание №1

 Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

 Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

 Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

 2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

 1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

 Задание №2 Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

 Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

 Оценка: 3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

 2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

 Задание№3 Цель: определить степень подвижности позвоночника. Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи». Оценка:

 3 балла - ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

 2 балла - ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

 1 балл - ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Протокол обследования

Высокий уровень: ( от 11 до12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

 Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка дошкольного возраста.

 Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов) Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз, не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

 Средний уровень : (от 5 до 10 баллов) Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед, слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

 Низкий уровень: (ниже 4 баллов) Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

**Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. ребенка. | «Посмотри на носки» | «Лодочка» | «Достань скамейку» | Уровень физическихкачест. |
| н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Начало года: Конец года:**

**Высокий: 0 Высокий – 6 ч. -40%**

**Средний: 9 ч. – 60% Средний – 9 ч. -60%**

**Низкий: 6 ч. – 40% Низкий – 0 ч.-**

2.4. Методическое обеспечение программы.

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

 В *основную часть* входят специальные упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

 *Заключительная часть*строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

 Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

-  ритмическое музыкальное сопровождение;

- четкие команды;

- звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятии применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

**Программно - методическое обеспечение**

**дополнительного образования детей дошкольного возраста.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Образовательные программы** |
| 1 | Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика – Синтез, Москва,2015 г. |
| 2 | Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 2005. |
| 3 | Исаева С.А. Уроки здоровья.- Мурманск: Изд. ИПКРО, 1996. |
| 4 | Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС,2005 |
| 5 | Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000. |
| 6 | Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Ростов-на Дону. Феникс, 2010. |
| 7 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.-М.:Просвещение,1988. |
| 8 | Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для 5-7 лет.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. -М.: Издательство ГНОМ и Д,2003 |
| 9 | Чупаха И.П., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола,2003 |
|  | **Использование методического обеспечения.** |
| 1 | Картотека подвижных игр |
| 2 | Комплекс закаливающих мероприятий |
| 3 | Комплекс корригирующих упражнений |

**2.5. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал имеет необходимое оборудование для осуществления дополнительного образования.

*Технические средства обучения*: музыкальный центр.

*Оборудование и инвентарь:*

Гимнастические скамейки – 2 шт.,гимнастическая стенка – 1 шт.,

 наклонная доска – 1 шт., мячи – 15 шт., гимнастические палки – 15 шт.,

флажки – 15 шт.,обручи – 15 шт., скакалки -15шт , мешочки с песком – 15шт.,фитболы – 2 шт., кегли – 10 шт., дуги – 3 шт., бревно – 1 шт.,

 канат – 2 шт., мячики-ежики – 15 шт., массажные дорожки и коврики – 3 шт., гимнастические коврики -10 шт., зеркало -1 шт., скандинавские палки (лыжные) 15 пар. Нестандартное оборудование: платочки – 15 шт., ленты – 15 пар.

**Кадровое обеспечение**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической деятельности проводятся под руководством педагога высшей квалификационной категории Лазаревой Г.Н., которая прошла повышение квалификации в ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» с 23 апреля 2018г. По 12 мая 2018г; высшая квалификационная категория присвоена 31.05.2018 г.сроком на 5 лет. Педагог ежегодно принимает участие в профессиональных конкурсах и имеет :

-Диплом IIстепени ХIIМежрегиональной выставки – ярмарки инновационных образовательных проектов «Территория генерации новых идей», март 2019г.

- Диплом о прохождении обучения на форуме «Педагоги России», февраль 2019г.

-Сертификат участника IV Всероссийской научно – практической конференции «Духовно – нравственное воспитание в учреждениях образования. Опыт работы», сентябрь-ноябрь 2018г.

-Грамота за активное участие в районном конкурсе открыток «С днём защитника Отечества», февраль 2019г.

-Благодарность за занятое I место в командных соревнованиях «Зимние забавы» на муниципальном уровне, январь 2019г.

-Диплом I степени за участие в конкурсе «Мастерская Деда Мороза» МКДОУ д/с «Медвежонок», декабрь 2018г.

2.6. Воспитательный компонент

**Цель воспитательной работы**

Создание условий для достижения обучающимся необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого ребенка.

**Задачи воспитательной работы**

* воспитание способностей к самореализации и саморазвитию;
* способствовать социализации обучающихся путем приобщения их к совместной работе, а также современным культурным тенденциям .

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, профориентационное воспитание

**Методы воспитательной работы**

беседа, упражнение, поручение, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, тестирование, анализ результатов деятельности,

**Планируемые результаты воспитательной работы**

* развитое ценностное отношение к творческой деятельности;
* овладение навыками сотрудничества, а также сформированное толерантное сознание в процессе создания проекта;
* развитое образно-логическое мышление и способность к самореализации.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**:

- выступления детей на массовых праздниках в дошкольном учреждении «День рождения детского сада», «День Защитника Отечества», «Восьмое марта», выпускном бале, «День защиты детей»; - выступления детей на массовых спортивных праздниках в дошкольном учреждении «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Спортландия»; - выступления детей на городских спортивных праздниках «День волейбольного мяча» и фестивалях по оздоровительной аэробике «Радуга детства», «Чаэрдлитинг», «Счастливое детство»; - «Дни открытых дверей» для родителей; - размещение информации на сайте детского сада; - фотовыставки; - демонстрация работы кружка для педагогов города.

 **Работа с родителями**.

 Работа с родителями помогает решать вопросы всестороннего физического развития детей. Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. В рамках кружковой работы по профилактики плоскостопия и нарушения осанки для координации воспитательной деятельности, проводимой в семье и детском саду, решаются задачи:

- по совершенствованию воспитательно-образовательной работы с детьми;

- по внедрению новых форм и методов работы с семьей;

- даются рекомендации по процессу физического воспитания ребенка не только в детском саду, но и в семье;

 - для усиления связи между повседневной воспитательно-образовательной, работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье, даются различные поручения и задания, которые дети выполняют вместе с родителями (подготовка к показательным выступлениям, придумывание связок и образных упражнений);

- по использованию личного примера взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников (привлечение родителей к участию в занятиях).

**3. Список литературы**

**Для педагогов:**

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

2. Ашмарин Б.А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / // Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

3. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 4-5 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

4. Богина Т. Л. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста - М., АРКТИ, 2002

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В.Козырева. - М.: Просвещение, 3002,- 112 с.

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

7. Ноткина Н. А.. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. - СПб.: Образование, 1993.

8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.- М.:ТЦ «Сфера», 2010. - 112с. - (Здоровый малыш)

9. Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2001

**Для родителей:**

1. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.

2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005. - 109 с.

 3. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.