

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребёнка – детский сад №86

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 29.09 2024 г..



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №86
Власюк Л.Н.
«30.09» 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 3-5, 5-7 лет Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
Михайлина Нина Сергеевна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2024

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушения осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физические упражнения – двигательное действие, которое направленно на реализацию задач физического воспитания.

Опорно-двигательный аппарат – это совокупность мышц, костей, формирующих скелет, и их сочленения, которые позволяют человеку управлять телом, его движениями.

Плоскостопие – это ортопедическое заболевание, для которого характерно изменение свода стопы, сопровождающееся потерей ее амортизирующей функции.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность образовательной программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно **актуальной**.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста “Здоровячок”.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Программа реализуется в оздоровительном кружке «Здоровячок».

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

Практическая значимость образовательной программы

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей старшего дошкольного и младшего дошкольного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

Отличительные особенности программы

Заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболы, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, диски здоровья, гимнастические палки.

Цель образовательной программы Профилактика и развитие физической, познавательной и эмоционально-волевой сфер детей на основе нейропсихологического подхода.

Задачи образовательной программы

Развивающие:

1. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

2. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;

3. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

4. Развитие высших психических функций

Образовательные:

- Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.

- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.

- Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

- Использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.

- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

- Воспитывать интерес к занятиям в кружке подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» предназначена для детей 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 86 по заявлению родителей.

Программа предусматривает групповые **формы работы** с детьми. Состав групп 15 - 30 человек.

Формы обучения по образовательной программе - очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: для детей 3-4-лет –15 минут, для детей 4-5

лет – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Основные методы обучения

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных

навыков, развития и совершенствования у детей.

Это как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Планируемые результаты

Образовательные:

- Будут сформированы представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- Сформированы представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие:

- Развита физическая личность: сила, выносливость, гибкость.

- Обучены элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

Сформирована правильная осанка, дети узнают о профилактике плоскостопия.

- Укреплён связочно-суставной аппарата.

- Укреплён поперечный и продольный свод стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

- Умеют переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, правильная осанка, параллельность постановки стоп.

Воспитательные:

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Механизм оценивания образовательных результатов

Дети по программе не оцениваются.

Формы подведения итогов реализации программы – открытое занятие для родителей.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Скамейка гимнастическая, длина 3000м
4. Стенка гимнастическая, габариты 800*2800мм
5. Подвесной канат
6. Кольца гимнастические детские с креплением
7. Велотренажёр детский Baby Gym
8. Беговая дорожка детская Baby Gym
9. Тренажёр детский. Предназначен для укрепления верхних и нижних мышц живота

Перечень спортивного инвентаря

1. Батут детский, диаметр 1120мм
2. Корзина под мячи (дерево)
3. Баскетбольная стойка
4. Щит баскетбольный детский
5. Щит для метания мяча в цель
6. Куб модульный большой (600мм – ребро)
7. Куб модульный маленький (300мм – ребро)
8. Наклонная доска деревянная
9. Наклонная лестница деревянная с зацепами

10. Ребристая дорожка деревянная 1500x200x30мм
11. Ребристая дорожка деревянная маленькая
12. Дорожка змейка
13. Качалка-мостик 2000x400x600мм
14. Бревно детское 2000x100x175мм
15. Бревно детское длинна 1500мм, диаметр
16. Стойка для прыжков в высоту 1300мм
17. Дуга металлическая большая
18. Дуга металлическая маленькая
19. Фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса)
20. Конусы (пластмассовые)
21. Игра «Многоступы»
22. Обруч цветной большой
23. Обруч цветной маленький
24. Гимнастическая палка l=145см.
25. Гимнастическая палка l=106см
26. Гимнастическая палки l=100 см.
27. Мягкий модуль квадратный
28. Мягкий наклонный модуль
29. Мягкий модуль тоннель
30. Тоннель
31. Мат гимнастический 1000x800x100
32. Мат поролоновый 2000x1000x100мм
33. Маты защитные 1900x1000x70мм
34. Скакалка
35. Хоккейные клюшки (деревянные)
36. Хоккейные клюшки (пластмассовые)
37. Шайбы
38. Островок №1 (пластмассовый)
39. Островок №2 (пластмассовый)
40. Мяч массажный твёрдый мал.40мм
41. Мяч массажный d=200мм
42. Диск Здоровья
43. Гантели (500 гр.)
44. Тренажёр «Калибри»
45. Ведёрко пластмассовое
46. Массажный коврик (резиновый)250x250мм
47. Дорожки
48. Дорожки стопы
49. Дорожки ладошки
50. Дорожки стопы, ладошки,
51. Верёвочная лестница
52. Мешочки с песком

53. Кегли (набор из бшт)
54. Канат
55. Канат синий
56. Мячи резиновые большой
57. Мячи резиновые
58. Мячи резиновые
59. Мячи резиновые
60. Мячи резиновые
61. Лабиринт игровой 550x500x450мм
62. Мяч набивной 1 кг
63. Коврик массажный для стоп
64. Мяч резиновый
65. Массажёр для стоп «Разноцветные колечки»
66. Веревка 2 м
67. Кубики

Спортивный зал соответствует санитарным нормам СанПин

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, высшую или первую квалификационную категорию

5. Содержание программы

Младший возраст

№п/п	Названия занятия	Краткое содержание
1-4	«Что такое правильная осанка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правильной осанке. 2. Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками. 3. Игра «Угадай, где правильно» 4. П/и «Мы – листочки»
5-8	«Береги своё здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/и «Мы – листочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»
9-12	«Почему мы двигаемся?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса. 3. Упражнения на тропе «Здоровья»

		<ol style="list-style-type: none"> 4. П/и «Карусель»» 5. П/и «Поймай мяч ногой»
13-16	«По ниточке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 3. Ходьба по ребристой доске и канату. 4. П/и «По тропинке к мишке»
17-20	«Вот так ножки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс статических упражнений 3. Упражнения на осанку с мячом 4. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
21-24	«Ребята и зверята»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 3. Ритмический танец «Лимпопо» 4. П/и «Птицы и дождь»
25-28	«Весёлые танцоры»	<ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения на тренажёрах 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»
29-32	«Ловкие ножки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4. Комплекс упражнений на дыхание 5. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
33 - 36	«Мальвина и Буратино»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»
37-40	«Незнайка в стране здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке разными способами 4. Упражнение «Здоровые ножки» 5. П/и «Удочка»
41-44	«Путешествие в страну Смешариков»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы бега. 2. Упражнение «Надуем шары» 3. Комплекс упражнений с мячами. 4. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

45-48	«Вот так ножки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговицы» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеем»
49-52	«У царя обезьян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в виси. 4. Упражнение «Положи банан»
53-56	«Тренировка для рук и ног»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
57-60	“ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»
61-64	«Цирк зажигает огни»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Упражнение «Силачи» (с гантелями) 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Карусель» 5. Упражнения на дыхание и расслабление
65 -68	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение в виси 4. П/И «Пятнашки»
69-72	«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»
73-76	«В лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»
77-79	«Весёлая тренировка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками косичками 3. Упражнения на спортивном городке

		4. П/и «Самый ловкий» 5. Игра м/п «Кто позвал?»
80		Итоговое занятие

Старший возраст

№п/п	Названия занятия	Краткое содержание
1-4	«Юные спортсмены»	1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) 2. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 3. Эстафета «Кто быстрее» 4. Релаксация «Покачаемся на волнах»
5-8	«В цирке»	1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 3. Дыхательное упражнение «Силачи» 4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» 5. Игра «Тараканчики» 6. Упражнение «Дрессированные белки»
9-12	«Вырос в поле урожай»	1. Упражнения в ходьбе и беге 2. ОРУ на гимнастических матах из и.п. лежа на животе и спине 3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице» 4. Самомассаж стоп 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Релаксация «Ветер»
13-16	«У царя обезьян»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. ОРУ с большими и малыми мячами 3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево» 4. Массаж стоп 5. П/и «Быстро возьми» 6. Релаксация «Устали»
17-20	«Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)	1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья 4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Игра м/п «Путаница»
21-24	«Тренировка»	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс упражнений «В лесу» 3. Дыхательное упражнение

		<ol style="list-style-type: none"> 4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы) 5. П/и «Найди своё место» 6. Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колочий шарик»
25-28	«В гостях у зимы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в ходьбе 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Дыхательное упражнение «Снежинка» 5. Упражнение для ног «Собери снежинки» 6. П/и «Быстро возьми»
29-32	«Ловкие ножки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. п/и «Найди себе место» 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. «Круговая тренировка» 4. Дыхательное упражнение «Вьюга» 5. П/и «Не оставайся на полу»
33 - 36	«На морском берегу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Выливание из кувшинчика» 2. Комплекс упражнений на формирования правильного свода стопы 3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны» 4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб» 5. П/и «Морской хищник» 6. Релаксация «Сон на берегу моря»
37-40	«Прогулка по зимнему лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки 3. Дыхательное упражнение «Снежинка» 4. Упражнение в висе 5. Игра «Не урони»
41-44	«У Лесовичка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ со скакалкой 3. Дыхательное упражнение «Вьюга» 4. Упражнение «Собери шишки» 5. Игра «Баба Яга костяная нога» 6. Релаксация «Ветерок»
45-48	«Путешествие в страну Мячей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Надуем шары» 2. ОРУ с мячами в парах 3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку» 4. Самомассаж стоп 5. П/и «Гонка мячей по кругу» 6. Релаксация «Ветерок»
49-52	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнения на тренажёрах 3. Игровые упражнения: «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов «Кто быстрее соберёт шишки» «Хвостики» - с косичками 4. Релаксация «Устали»

53-56	«Лес – страна чудес»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. ОРУ с гантелями 3. Самомассаж головы 4. П/И «Разноцветные шары» 5. П/И «Ловишки с лентами» 6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»
57-60	“ Кто спортом занимается, тот силы набирается”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ с шариками из сухого бассейна 3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары» 4. П/И «Сокровища и стражник» 5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»
61-64	«Медвежата»	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Дорожка здоровья» 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4. Массаж лица «Ёжик» 5. Упражнения на тренажёрах 6. П/и «Не оставайся на полу»
65 -68	«Круговая тренировка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на тренажёрах (беговая дорожка, диск Здоровья, Калибри, велотренажёр, силовой для рук, мяч фитбол, эспандер) 3. Упражнение «Ровная спина» 4. П/И «Пятнашки»
69-72	«В лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с обручами 3. Лазание по канату, вис на кольцах. 4. П/И «Быстро возьми» 5. Упражнение на «Тропе Здоровья»
73-76	«Путешествие на остров Здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» 3. Игровые задания с мячами 4. П/И «Быстрый и ловкий» 5. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
77-79	«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Упражнения на осанку без предметов 4. Тренировка на спортивном городке 5. Упражнение «Колочая трава» 6. Эстафета «Кто быстрее?»
80		Итоговое занятие

4. Учебный план

Части	Наименование раздела	3-5 лет	5-7 лет
I	<u>Профилактика и коррекция нарушения осанки</u>	Часы	Часы
	<div style="display: flex;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center; padding: 5px;"><i>Теоретический материал</i></div> <div style="padding: 5px;"> <p>Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение</p> <p>Правила безопасности при их выполнении</p> </div> </div>	2	2
	<div style="display: flex;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center; padding: 5px;"><i>Практический материал</i></div> <div style="padding: 5px;"> <p>Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них</p> <p>Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них</p> <p>Самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки</p> <p>Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них</p> </div> </div>	18	18
II	<u>Профилактика и коррекция плоскостопия</u>		
	<div style="display: flex;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center; padding: 5px;"><i>Теоретический материал</i></div> <div style="padding: 5px;"> <p>Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы</p> <p>Для чего надо заботиться о здоровье своих ног</p> </div> </div>	2	2

	<i>Практический материал</i>	<p>Самомассаж стоп и голени</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении лежа</p> <p>Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе</p> <p>Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений</p>	18	18
III	<u>Совершенствование двигательных умений</u>			
	<i>Теоретический материал</i>	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Соблюдение техники при занятиях на тренажёрах.	2	2
	<i>Практический материал</i>	<p>Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться</p> <p>Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств</p> <p>упражнения в ползание</p> <p>Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений</p> <p>Формирование навыка рациональной техники бега</p> <p>Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки</p> <p>Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.</p>	18	18
IV	<u>Развитие физических качеств</u>			
	<i>Теоретический материал</i>	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	1	1

	<i>Практически й материал</i>	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	14	14
V	Тестирование			
		Объяснение техники выполнения упражнений	1	1
		- измерение антропометрических данных; - подвижность позвоночника; - боковая подвижность позвоночного столба; - сила мышц спины; - сила мышц брюшного пресса;	4	4
ВСЕГО:			80	80

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023 – 30.06.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое

- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, спортивные состязания.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения,

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
6.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

8. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

9. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г.

10. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, - М.: Издательство Скрипторий 2003», 2009 г.

11. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.

12. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.

13. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – СПб.: «Корона – Век», 2009 г.

14. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 Г.

15. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»). – М.: ТЦ Сфера. 2004 г.

16. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.

17. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель». 2014г.

Дополнительная литература

18. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое Москва, Айрис – пресс. 2005 г.

19. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Москва. АРКТИ. 2001 г.
20. Громова С.П. «Здоровый дошкольник» Калининград – 1997 г.
21. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007 г.
22. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель». 2005 г.
23. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г.

Интернетресурсы:

<http://www.detskiy-mir.net/>

<http://www.m-w-m.ru>

<http://www.festival@september.ru>

<http://www.obruch.ru>

<http://www.portfolio.1september.ru>