

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №4
ГОРОДА КРОПОТКИН
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № 1
от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ д/с-к/в №4
_____ Соловьёва Н.А.
приказ №
от « _____ » _____ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровячок»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (63 ч.)*

Возрастная категория: *от 5 до 7 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на внебюджетной основе.*

ID-номер программы в Навигаторе: 12646

Автор-составитель: *Ульяновская Наталья Сергеевна*
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2024 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4 г. Кропоткин муниципального образования Кавказский район, заведующий Соловьёва Наталия Александровна, 89182351516
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12646
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Ульяновская Наталья Сергеевна
Краткое описание программы	Реализуемая программа предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.
Форма обучения	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год (63 ч.)
Возрастная категория учащихся	5-7 лет
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей. Совершенствование двигательной

	<p>деятельности детей, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Задачи:</p> <p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить двигательные навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.); - формировать навыки сохранения правильной осанки и умения коррекции её нарушений, профилактике плоскостопия; - обучить знаниям элементарной техники выполнения общих и специфических физических упражнений, правилам безопасности во время занятий. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивации ведения здорового образа жизни. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи; - сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности. - развить потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм - создать условия для воспитания доброжелательности и развития коммуникабельности, отзывчивости, стрессоустойчивости.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Образовательные (предметные)</p> <p>результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у выпускников развиты двигательные навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом. - у выпускников сформированы навыки поддержания правильной осанки; - выпускники владеют знаниями элементарной техники выполнения

	<p>физических упражнений и правил безопасности во время занятий.</p> <p>Метапредметные результаты освоения программы учащимися: выпускник по программе знает и на практике применяет правила ведения здорового образа жизни в соответствии с возрастом.</p> <p>Личностные результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформируется культура поведения в коллективе, доброжелательные отношения друг к другу; - овладеет чувством уверенности в себе; - внесён существенный вклад в повышение интереса выпускников к занятиям физической культурой; - развиты функциональные способности организма и психические качества выпускников (доброжелательность, коммуникабельность, отзывчивость, стрессоустойчивость).
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Имеется
Возможность реализации в сетевой форме	Да
Материально-техническая база	Физкультурный зал оборудован спортивным инвентарем: мягкие модули, массажеры, мячи, обручи, скакалки, «шведские стенки», маты, гимнастические скамейки, 2 батута, дорожки здоровья, равновесия, фитболы и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ.

	Наименование раздела, темы	Стр.
	Паспорт программы	2
	Введение	6
1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	8
1.1	Пояснительная записка программы	8
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)	10
1.4	Планируемые результаты	14
2	Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».	15
	Календарный учебный график программы	15
2.1	Программа воспитания	21
	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	21
	Формы и методы воспитания	21
	Условия воспитания, анализ результатов	22
	Календарный план воспитательной работы	22
2.2	Условия реализации программы	23
2.3	Информационно-методическое обеспечение	23
2.4	Материально- технические условия	24
2.5	Организация физкультурно- оздоровительного процесса.	25
2.6	Формы аттестации и оценочные материалы	27
	Список литературы	28

Введение

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.
12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ

с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г.№ВБ-97/04.

13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

14. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №4 города Крототкин муниципального образования Кавказский район от 19.11.2019г. п. 2.5

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивной направленности. Реализуемая программа «Здоровячок» (далее Программа) предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры.

Новизна программы состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Это дыхательная гимнастика, релаксация, игровой стретчинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости и т. д.

Актуальность программы. Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики, самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность: в содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, а именно: на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. В основе содержания программы упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников. Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом. Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Отличительные особенности Программа направлена на оздоровление, профилактику нарушения осанки, плоскостопия, и охватывает:

- Физические упражнения с предметами и без;
- Подвижные игры;

- Лечебный самомассаж;
- Упражнения с использованием тренажеров;
- «Дорожки здоровья» (разнообразные поверхности);
- Игровые гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.);
- Лечебную гимнастику.

Адресат программы. Настоящая программа рассчитана на детей от 5-7 лет, реализуется в виде занятий. Доступна для детей с ОВЗ, имеется возможность реализации в сетевой форме.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Уровень программы ознакомительный. Программа реализуется в рамках оздоровительного развития детей дошкольного возраста, рассчитана на 1 год обучения, 63 часа.

Формы обучения. Программа реализуется в очной форме.

Режим занятий. Занятия проводятся по 25 минут 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса.

В соответствии с требованиями СанПиНа: продолжительность одного часа – 25 минут

- предельная наполняемость групп – 15 человек;
- в группе могут быть дети разного возраста и пола;
- состав группы может меняться.

Виды занятий - игровые, обучающие занятия, занятия тренировочного характера, с элементами соревнований.

1.2 Цель и задачи Программы.

- ✓ **Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей. Совершенствование двигательной деятельности детей, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.

- ✓ **Задачи:**

Образовательные (предметные):

1. Развить двигательные навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.);
2. Формировать навыки сохранения правильной осанки и умения коррекции её нарушений, профилактике плоскостопия;
3. Обучить знаниям элементарной техники выполнения общих и специфических физических упражнений, правилам безопасности во время занятий.

Метапредметные:

Развитие мотивации ведения здорового образа жизни.

Личностные:

1. Способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи;
2. Сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.

3. Развить потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм
4. Создать условия для воспитания доброжелательности и развития коммуникабельности, отзывчивости, стрессоустойчивости.

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Профилактика и коррекция нарушения осанки	30	12	18	Наблюдение/ тестирование
2	Профилактика и коррекция плоскостопия	33	11	22	Наблюдение/ тестирование
3	Итого	63	23	40	

Содержание учебного плана.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	10	5	5	Наблюдение
2	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	9	4	5	Наблюдение
3	Комплекс упражнений для	2	1	1	Наблюдение

	укрепления мускулатуры ног и свода стопы				
4	Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия	2	1	1	Наблюдение
5	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	1	1	Наблюдение
6	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	Наблюдение
7	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	Наблюдение
8	Комплекс для правильной осанки у стены	2	1	1	Наблюдение
9	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Веселый зоосад»	2	0	2	Наблюдение
10	Комплекс	2	1	1	Наблюдение

	упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове				
11	Комплекс упражнений направленных профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия «Веселый зоосад»	2	0	2	Наблюдение
12	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	2	0	2	Наблюдение
13	Комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой	2	1	1	Наблюдение
14	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	10	4	6	Наблюдение
15	Комплекс упражнений для коррекции	4	1	3	Наблюдение

	плоскостопия				
16	Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	7	3	4	Наблюдение
17	Итоговое занятие	1	0	1	Мастер-класс

Программа включает два раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера

- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательные (предметные)

результаты освоения программы учащимися:

1. У выпускников развиты двигательные навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом.
2. У выпускников сформированы навыки поддержания правильной осанки;
3. Выпускники владеют знаниями элементарной техники выполнения физических упражнений и правил безопасности во время занятий.

Метапредметные результаты освоения программы учащимися: выпускник по программе знает и на практике применяет правила ведения здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Личностные результаты освоения программы учащимися:

1. Сформируется культура поведения в коллективе, доброжелательные отношения друг к другу;
2. Овладеет чувством уверенности в себе;
3. Внесён существенный вклад в повышение интереса выпускников к занятиям физической культурой;
4. Развиты функциональные способности организма и психические качества выпускников (доброжелательность, коммуникабельность, отзывчивость, стрессоустойчивость).

**Раздел 2. "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"
Календарный учебный график программы**

№ п/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Планир.	Фактич						
1-2			«Прямые спинки»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
3-4			«Ловкие канатоходцы» комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
5-6			«Красивая осанка»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2		Игровое физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
7-8			«Здоровье в порядке - спасибо зарядке» - комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
9.			«День народного единства»	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
10-11			«Малыши-крепыши» - комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2		Игровое физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение

12-13			«Здоровые ножки, бегут по дорожке» - комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
14.			«День Матери»	1		физкультурный досуг	спортивный зал	наблюдение
15-16			«Веселый зоопарк» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	2		Игровое Физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
17-18			«Путешествие в страну здоровья» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
19.			«Путешествие в страну здоровья» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
20.			«Ловкие ребята» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
21-22			«Мы маленькие, зато удаленькие» комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
23-			«Мы растем здоровыми» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение

24			Новогодняя елка	1		Сюжетное занятие	спортивный зал	наблюдение
25-26			«Быть здоровыми хотим, за осанкой мы следим» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке.	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
27-28			«Здоровая спина»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
29.			«Здоровая спина»- комплекс для правильной осанки у стены	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
30.			«Береги осанку смолоду» комплекс для правильной осанки у стены	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
31-32			«Веселый зоосад» - комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
33-34			«Юные грации» комплекс упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
35-			«Веселый зоосад» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение

36			«День защитника Отечества»	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
37-38			«Пластилиновые человечки» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
39			Широкая масленица	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
40			Праздник 8 марта	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
41-42			«Красивая осанка - спинка, как тростинка» комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой	2		Игровое Физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
43			«Лучики здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Игровое Физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
44-45			«Секреты здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия.	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
46-47			«Лучики здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия.	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
48-49			«Быть здоровым хорошо»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение

			и коррекции плоскостопия					
50-51			«Веселые ежики»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
52			«Поймай мячик»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
53			«Эстафета с палочкой»- комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
54			«Улитка»- комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
55-56			«Мячики катаем, ножки укрепляем» - комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
57-			«Дорожка здоровья»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
58			День Победы	1		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
59-60			«Озорные обезьянки»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	2		Сюжетное физкультурное занятие	спортивный зал	наблюдение
61-62			«Космическая тренировка»- комплекс для формирования	2		Сюжетное физкультурное	спортивный	наблюдение

			правильной осанки с удержанием предмета на голове.			занятие	зал	
63			«Путешествие в страну здоровья» - Итоговое занятие	1		Мастер-класс	спортивный зал	Открытое занятие

2.1 Раздел программы «Воспитание»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:

Цель воспитания - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачами воспитания в МБДОУ являются:

- формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение правилами безопасности;
- содействие развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствование становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создание условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществление поддержки позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Целевые ориентиры воспитания ребёнка по Программе:

- понимание ценности жизни, владение основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;
- стремление к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявление интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрация потребности в двигательной деятельности;
- представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2. Формы и методы воспитания:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в образовательной области по физическому развитию у детей формируется представление о жизни, здоровье и физической культуре; становление эмоционально-целостного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами; воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности дошкольников, на основной учебной базе реализации Программы, в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы МБДОУ д/с-к/в № 4.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации Программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

1. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Осенний праздник	октябрь	Развлечение по физическому развитию	Фотоотчет
2.	«День народного единства»	ноябрь	Сюжетное занятие	Фотоотчет
3.	Праздник ко «Дню матери»	ноябрь	Сюжетное занятие	Фотоотчет
4.	Новогодняя елка	декабрь	Сюжетное занятие	Фотоотчет
5.	«День защитника Отечества»	февраль	Сюжетное занятие	Фотоотчет
6.	Широкая	март	Сюжетное занятие	Фотоотчет

	масленица			
7.	Праздник 8 марта	март	Сюжетное занятие	Фотоотчет
8.	День Победы	май	Сюжетное занятие	Фотоотчет

2.2 Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение Занятия проводятся инструктором по физическому развитию ДОО Ульяновской Натальей Сергеевной.

Учебное заведение: Краснодарский государственный институт физической культуры; ВНОЦ "СОТЕХ"

Направление подготовки: Физическая культура и спорт; профессиональная деятельность в сфере дошкольного образования: "Инструктор по физической культуре ДОО в соответствии с ФГОС"

Квалификация: Преподаватель физической культуры. Присвоена квалификация "Инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации".

У педагога реализующего данную программу должно быть:

- ✓ сформировано понимание современных тенденций физического развития детей;
- ✓ систематизированы теоретические знания об особенностях физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;
- ✓ сформированы практические умения по организации двигательной активности, оздоровлению и физическому развитию детей;
- ✓ сформированы умения по организации и проведению психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми ОО «Физическое развитие»;
- ✓ пополнена развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале дидактическим материалом, пособиями и оборудованием по различным направлениям физической деятельности;
- ✓ усовершенствованы методы и способы педагогического взаимодействия с воспитанниками;
- ✓ активизирована работа с родителями, направленная на оздоровление детей.

2.3 Информационно-методическое обеспечение

1. Иллюстрации по теме о ЗОЖ;

2. Конспекты занятий

3. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

4. Карточка музыкально-ритмических упражнений;

5. Картотека подвижных игр;
6. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
7. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
8. Наглядно-дидактические пособия «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий».
10. Видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
9. Демонстрационный материал
10. Плантограф

2.4 Материально-техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательной-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:
Инвентарь и материалы:

- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Стульчики;
- ✓ Гимнастическая стенка;
- ✓ Наклонная доска;
- ✓ Мячи;
- ✓ Гимнастические палки;
- ✓ Плоские кольца
- ✓ Обручи;
- ✓ Утяжеленные мячи;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Мешочки с песком;
- ✓ Гантельки;
- ✓ Фитболы;
- ✓ Кегли;
- ✓ Большие и малые кубы;
- ✓ Дуги;
- ✓ Мячики-ежики;
- ✓ Массажные дорожки и коврики;
- ✓ Гимнастические маты;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- ✓ Зона для построения в круг.
- ✓ Зона для метания набивного мяча.
- ✓ Зона для прыжков

- ✓ Тропа здоровья
- ✓ Зона для выполнения упражнений в вися

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь.

Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

2.5 Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. 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.

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, гимнастики для глаз, игры малой подвижности.

Методы и формы организации занятий:

- 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. Зрительные гимнастики;
11. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз .

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной

и лечебно-профилактической направленности.

2.6 Формы аттестации и оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы.

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-ой неделе сентября; 4-ой неделе мая.

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования.

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.

Уровни освоения:

3 балла- высокая двигательная активность ребенка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Метод тестирования:

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.

Форма отслеживания образовательных результатов: наблюдение с занесением результатов в протокол (Приложение 1).

Список литературы для педагогов:

1. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у

- дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения, ав.-сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Под ред. Р.А.Ереминой-4-е изд. испр– Волгоград: Учитель, 2011.-135 с.
2. М.В.Еромыгина. Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика.- СПб.:ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2018.-64с.
 3. Н.Г.Коновалова Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста./Волгоград. Учитель. – 63с.
 4. Н.Г.Коновалова Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- Волгоград: Методкнига.-54с.
 5. Н.Г.Коновалова Профилактика нарушения осанки у детей. Волгоград: Учитель.-90с.
 6. О.М.Литвинова, С.В.Лесина Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград : Учитель.-58с.

Список литературы для родителей:

1. Н.Г.Коновалова Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста./Волгоград. Учитель. – 63с.
2. Н.Г.Коновалова Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- Волгоград: Методкнига.-54с.
3. Н.Г.Коновалова Профилактика нарушения осанки у детей. Волгоград: Учитель.-90с.
4. О.М.Литвинова, С.В.Лесина Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград : Учитель.-58с.

Тестирование

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1 неделе ноября; 4 неделе мая.

2. 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 научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на

окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

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 смотрит 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.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДОО тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

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

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		«Отпечаток и стопы»		н.г	к.г.	н.г	к.г.
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.				
1													
2													
3													
4													

Высокий уровень: (от 11 до 12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)