

1.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 г. Светогорска»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 04.09.17 № 71-ОД.

Программа дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика».

Составитель: Космачёва Л.И.
Инструктор по физической культуре.

г. Светогорск
2017 г.

Содержание

Наименование раздела	Стр.	
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	5
2.2.	Календарно-тематическое планирование	9
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	9
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	9
Приложение №1	Система педагогической диагностики по освоению обязательной части образовательной программы	9

Пояснительная записка

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования. Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

а также:

- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной

- направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
1. • обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровьесберегающим.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет и реализуется в течении учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (согласно расписанию), во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Оздоровительная гимнастика» проводится с учетом общего функционального состояния детей дошкольного возраста, данные медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра), если такие имеются.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнение на равновесие и т.д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятия в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Планируемые результаты освоения Программы.

Предполагаемый результат:

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Снижения количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- Увеличение количества детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

¹Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

1. Оздоровительная гимнастика при нарушении осанки:

Первый этап: упражнения из положения стоя:

- Принятия правильной осанки.
- Корригирующая ходьба.
- Удержания равновесия.
- Удержания предметов на голове.
- Самовытяжение.

Второй этап: упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке:

- Принятие правильной осанки.
- С потягиванием.
- С сопротивлением.
- Ходьба на коленях и на четвереньках.

Третий этап: упражнения из положения лежа на животе и на спине:

- Самовытяжение.
- Сопротивление.
- С предметами.
- В парах.
- С помощью инструктора.
-

2. Оздоровительная гимнастика при плоскостопии:

Первый этап: упражнения без предметов:

- Движения пальцами ног.
- Повороты.
- Круги.
- Перекаты.
- Пружинящие движения с сопротивлением.
- Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости.

Второй этап: упражнения с предметами.

- Ходьба и бег с массирующим ковриком.
- Захваты предметов, удержание их и бросание.
- Перекатывание мячей разных размеров.
- Упражнение на равновесие.

Третий этап: Упражнение на снарядах и приспособлениях:

- Смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки.
- Ходьба по ребристым доскам.
- Лазание по гимнастическим лесенкам.
- Вход на возвышение и спрыгивание с него.
- Ходьба по специальным дорожкам.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Сентябрь	Кол-во часов
1.	«Давайте познакомимся»	1
2.	«В гости к Умке».	1
3.	«Корнавал животных»	1
4.	«Добрый обруч»	1
	Итого:	4
№ п/п	Октябрь	
1.	«Обезьянки»	1
2.	«Мой весёлый звонкий мяч».	1
3.	«Волшебная скалка».	1
4.	Народные игры «Силачи и акробаты»	1
	Итого:	4
№ п/п	Ноябрь	
1.	«Морское царство». «По следам».	1
2.	«Морское царство». «По следам». (продолжение)	1
3.	«Образно-игровое занятие». «Обезьянки».	1
4.	«Образно-игровое занятие». «Обезьянки». (продолжение).	1
	Итого:	4
№ п/п	Декабрь	
1.	«Палочка-выручалочка». «Пожарные на учении».	1
2.	«Палочка-выручалочка». «Пожарные на учении». (продолжение)	1
3.	«Мой весёлый звонкий мяч». «Волшебная скалка».	1
4.	«Мой весёлый звонкий мяч». «Волшебная скалка» (продолжение).	1
	Итого:	4
№ п/п	Январь	
1.	«Зимние забавы». «Забавы зимушки-зимы».	1
2.	«В гости к Умке». «Мой весёлый звонкий мяч».	1
3.	«В гости к Умке». «Мой весёлый звонкий мяч».(продолжение).	1
	Итого:	3
№ п/п	Февраль	
1.	«Льдинки, ветер и мороз». «Весёлые туристы», психогимн. «Туристы».	1
2.	«Льдинки ветер и мороз».»Весёлые туристы», психогимн. «Туристы» (продолжение).	1
3.	«Народные мотивы». «Силачи и акробаты».	1
4.	«Народные мотивы». «Силачи и акробаты». (продолжение)	1
	Итого:	4

№ п/п	Март	
1.	«Конкурс красоты». «Мамины помощники», психогим. «Поливаем цветы».	1
2.	«Конкурс красоты». «Мамины помощники», психог-ка «Поливаем цветы»	1
3.	«Карнавал животных». «Страус».	1
4.	«Карнавал животных». «Страус» (продолжение)	1
	Итого:	4
№ п/п	Апрель	
1	«На морском берегу». «Турпоход».	1
2	«На морском берегу». «Турпоход» (продолжение).	1
3	«Весёлая лесенка». «На арене цирка».	1
4	«Весёлая лесенка». «На арене цирка». (продолжение).	1
	Итого:	4
№ п/п	Май	
1	«Добрый обруч». «Образно-игровое занятие».	1
2	«Добрый обруч». «Образно-игровое занятие». (продолжение).	1
3	«Стадион». «Занятие с элементами аэробики».	1
4	«Стадион». «Занятие с элементами аэробики». (продолжение).	1
	Итого:	4

Учебно–тематический план.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Оздоровительная гимнастика при нарушении осанки.	27
2.	Оздоровительная гимнастика при плоскостопии.	

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

музыкально-физкультурный зал, физкультурное оборудование, способствующее формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающее положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклоненные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скалки, гимнастические палки, гантели, батут, сухой бассейн, горка, фитбол – мячи, массажеры, специальные тренажеры и т.д.).

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Л Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45^0 (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

Л Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Л Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

Л Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку». Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.