

1. **Пояснительная записка**

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

Данная программа направлена на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада.

***Актуальность программы*** является то, что в возрасте 5-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

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

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. **Новизна и отличительная особенность данной программы**

Программа состоит из подвижных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Основными отличиями корригирующей гимнастики

являются специальные упражнения:

* на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса),
* для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку,

- для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы — 2 года.

На полное освоение программы требуется 160 часов.

Форма обучения - очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение - свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** Общее количество часов в год - 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25-30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

***Цель программы:*** формирование физически здоровой личности и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

**Задачи.**

***Обучающие:***

* 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) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы
* Формировать представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

***Воспитательные:***

* Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
* Воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребность выполнять спортивные движения.

***Развивающие:***

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

• Развивать и корректировать стопы ног, укреплять связочно-суставной аппарат.

**Основные формы и методы обучения:**

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор основных форм и методов обучения. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения:

Коммуникативная

Игровая

* ОРУ
* Ритмические движения
* ОВД
* Акробатические упражнения
* Гимнастические упражнения
* Асаны
* Игровые задания
* Подвижные игры
* Разучивание считалок
* Повторение и закрепление слов подвижных игр

Двигательная

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1. часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого воспитанника на данное занятие;
2. часть - практическая работа воспитанников (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;
3. часть - посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

**Формы подведения итогов реализации программы:** итоговое открытое занятие для родителей воспитанников.

Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень физического развития ребенка, положительное отношение к занятиям физкультурой и теми видами спорта, которые соответствуют его желаниям и способностям, что очень важно для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

**Планируемые результаты:**

Программа предполагает обязательный минимум по следующим параметрам: параметры правильной осанки и как ее проверить, правильная постановка стопы, дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание,

сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки, значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.

*К концу обучения дети могут знать:*

* знать параметры правильной осанки;
* почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы;
* как проверить осанку у стены, у зеркала.

*К концу обучения дети могут уметь:*

-выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;

-выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;

-выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;

-группироваться из положения лежа на спине;

-удерживать основные асаны;

-выполнять перекат в группировке назад - вперед лежа на спине и из положения сидя.

**Механизм оценивания образовательных результатов по программе**

представлен в *Приложении 1*

**2. Содержание программы  
*Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общеразвивающая  гимнастика | 12 | 1 | 11 | итоговое  открытое  занятие |
| 2 | Самомассаж | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Суставная  гимнастика | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Асаны | 13 | 2 | 11 |
| 5 | Дыхательная  гимнастика | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Упражнения на укрепление и  развитие стоп | 15 | 2 | 13 |
| 7 | Подвижные игры | 12 | 1 | 11 |
| Всего |  | **80** | 9 | 71 |  |

*Календарный учебный график*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/  число | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения и контроль |
| сентябрь | Вводно занятие | 2 | Согласно утвержденного расписания | Аудиторные | Итоговое открытое занятие |
| «Репка» | 4 |
| «Кот,петух и леса» | 4 |
| октябрь | «Путешествие Колобка» | 4 |
| «Два жадных медвежонка» | 4 |
| ноябрь | «Волк и семеро козлят» | 4 |
| «Лиса лапотница» | 4 |
| декабрь | «Три медведя» | 4 |
| «Маша и медведь» | 4 |
| январь | «Сам себя я полечу» | 5 |
| «Как защитить себя от микробов» | 4 |
| февраль | «Чистота-залог здоровья» | 4 |
| «Школа здоровья» | 5 |
| март | «Правила дорожного движения» | 4 |
| «Опасности в природе весной» | 4 |
| апрель | «ОБЖ» | 5 |
| «Наше тело» | 4 |
| май-июнь | «Опасности в лесу и на воде» | 5 |
| «Красивые ноги» | 5 |
| Итоговое занятие | 1 |

*Содержание программы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Количество часов | Содержание занятия | Необходимые материалы |
| Вводное занятие | 2 | Знакомство с группой. Техника безопасности и правила безопасности в зале. Знакомства с основными занятиями. Мониторинг. | Колонка, коврики, гимнастическая скамейка. |
| «Репка» | 4 | ОРУ с гимнастическими палками, игровая гимнастика «Репка»,асаны №1, дыхательная гимнастика «Увидимся», каррегирующая дорожка, п.и. «Репка» | Колонка, коврики, гимнастические палки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Кот, петух и лиса» | 4 | ОРУ без предмета, игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка», асаны комплекс №2, дыхательная гимнастика «Петушок», каррегирующая дорожка, п.и. «Хитрая лиса». | Колонка, коврики, дорожки для профилактики плоскостопия, маска лисы. |
| «Путешествие Колобка» | 4 | ОРУ с мячами, игровая гимнастика «Колобок», асаны комплекс №3, дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки листик», каррегирующая дорожка, п.и. «Догони колобка». | Колонка, коврики, мячи, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Два жадных медвежонка» | 4 | ОРУ со скакалкой, игровая гимнастика «Прогулка», асаны комплекс №4 дыхательная гимнастика «Маятник», каррегирующая дорожка, п.и. «Поиграем с мишкой». | Колонка, коврики, скакалка, дорожки для профилактики плоскостопия, маска медведя |
| «Волк и семеро козлят» | 4 | ОРУ с обручем, игровая гимнастика «Козлята», асаны комплекс №5, дыхательная гимнастика «Погладь бочок», каррегирующая дорожка, п.и. «Идет коза по лесу». | Колонка, коврики, обручи, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Лиса лапотница» | 4 | ОРУ с гимнастическими палками, игровая гимнастика «По-лисьи», асаны комплекс №6, дыхательная гимнастика «Ежик», каррегирующая дорожка, п.и. «Бездомный заяц». | Колонка, коврики, мячи, гимнастические палки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Три медведя» | 4 | ОРУ без предмета, игровая гимнастика «На водопой», асаны комплекс №7, дыхательная гимнастика «Насос», каррегирующая дорожка, п.и. «Лягушата и медведь». | Колонка, коврики, мячи, дорожки для профилактики плоскостопия, маска медведя. |
| « Маша и медведь» | 4 | ОРУ с мячами, игровая гимнастика «За грибами», асаны комплекс №8, дыхательная гимнастика «Радуга обнеми меня», каррегирующая дорожка, п.и. «У медведя во бору». | Колонка, коврики, мячи, дорожки для профилактики плоскостопия. Маска медведя |
| «Сам себя я полечу» | 5 | ОРУ со скакалкой, игровая гимнастика для ног, асаны комплекс №1, дыхательная гимнастика «Воздушный шар», каррегирующая дорожка, п.и. «Прятки». | Колонка, коврики, скакалки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Как защитить себя от микробов» | 4 | ОРУ с обручем, игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», асаны комплекс №2, дыхательная гимнастика «По ступенькам», каррегирующая дорожка, п.и. «Догони мяч». | Колонка, коврики, обручи, дорожки для профилактики плоскостопия, мячи. |
| «Чистота залог здоровья» | 4 | ОРУ с гимастическими палками, игровая гимнастика «Мойдодыр», асаны комплекс №3, дыхательная гимнастика «Самовар», каррегирующая дорожка, п.и. «Замри». | Колонка, коврики, гимнастические палки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Школа здоровья» | 5 | ОРУ без предмета, игровая гимнастика «Шли мы после сада», асаны комплекс №4, дыхательная гимнастика «Гармошка», каррегирующая дорожка, п.и. «Петух , цапля и коршун». | Колонка, коврики, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Правила дорожного движения» | 4 | ОРУ с мячем, игровая гимнастика «Светофор», асаны комплекс №5 дыхательная гимнастика «Регулировщик», каррегирующая дорожка, п.и. «Ловкий пешеход». | Колонка, коврики, мячи, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Опасности в природе весной» | 4 | ОРУ со скакалкой, игровая гимнастика «Медведь», асаны комплекс №6 дыхательная гимнастика «Дует ветерок», каррегирующая дорожка, п.и. «Охотники и куропатки». | Колонка, коврики, скакалки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| ОБЖ | 5 | ОРУ с обручем, игровая гимнастика «По полям бегут ручьи», асаны комплекс №7, дыхательная гимнастика «Песок», каррегирующая дорожка, п.и. «Домовитый хомячок». | Колонка, коврики, обручи, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Наше тело» | 4 | ОРУ с гимнастической палкой, игровая гимнастика «Поезд», асаны комплекс №8, дыхательная гимнастика «Плечи», каррегирующая дорожка, п.и. «Поймай белочку». | Колонка, коврики, гимнастические палки, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Опасности в лесу и на воде» | 5 | ОРУ без предмета, игровая гимнастика «Утята», асаны комплекс №6, дыхательная гимнастика «Аромат цветка», каррегирующая дорожка, п.и. «Лягушки и цапля». | Колонка, коврики, дорожки для профилактики плоскостопия. |
| «Красивые ноги» | 5 | ОРУ с мячом, игровая гимнастика «Ты шагай», асаны комплекс №7, дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку», каррегирующая дорожка, п.и. «Донеси не урони». | Колонка, коврики, мячи, дорожки для профилактики плоскостопия, ракетки |
| Итоговое занятие | 1 | Показательное занятие. ОРУ, асаны, дыхательная гимнастика, каррегирующая дорожка | Колонка, коврики, дорожки для профилактики плоскостопия. |

1. **Организационно-педагогические условия**

Материально-технические: спортивный зал, коврики для занятий, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастическая палки, музыкальный центр, обручи, скакалки, мячи, шведская стенка, корригирующие дорожки.

Учебно-методические: наглядные пособия, флеш накопители,

музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений, атрибуты для подвижных игр.

**Список используемой литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от
2. № 273-ФЗ.
3. Распоряжение Правительства РФ об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04 сентября 2014 года N 1726-р
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от
6. N 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13

Для педагога:

1. Иванова Т.А., Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015;
2. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2013;
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008;
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004;
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.:Просвещение, 200

*Приложение №1*

**Карта усвоения программы обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Ф.И.О. | Определение статической работоспособности мышц спины | Определение силы мышц живота | Определение динамической работоспособности мышц спины | Сгибание (подвижность позвоночника вперед) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |