

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена
на педагогическом совете «31» 05 2022 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114
_____/Киселева Е.В./

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

**Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор: инструктор по физической
культуре
Кравченко И.В.**

г. Калининград
2022 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что проблема сохранения здоровья дошкольников и привитие навыков здорового образа жизни, очень важна сегодня.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. А ведь правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

С этой целью была создана программа «Здоровячок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию основ здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой.

Отличительной особенностью программы «Здоровячок» является то, что в нее включены упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепления мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а так же упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки детей.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Здоровячок» от 5 до 7 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Учебный материал подобран таким образом, что дети приобретают навыки в различных упражнениях, идет определенное развитие физических качеств, мышц спины и стопы. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части - организовать детей, создать бодрое настроение, сосредоточить их внимание. Для решения этих задач применяются упражнения: ходьба, кратковременный бег, общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения с фиксацией правильной осанки.

Задача основной части - укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Для решения этих задач применяются специальные корригирующие упражнения; общеразвивающие упражнения и физические упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Для сохранения правильной осанки очень важно уметь расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы. Поэтому следует использовать упражнения на расслабления в комбинации с упражнениями на напряжении мышц.

Заключительная часть включает подвижные игры, упражнения в ходьбе и дыхательные упражнения. Это позволяет обеспечить ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному. Это может быть медленная ходьба, ходьба в сочетании с различными движениями рук. Упражнения завершаются фиксацией положения правильной осанки.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год - 72. Периодичность занятий для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №114 2 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет: для детей 5-6 лет 25 минут; для детей 6-7 лет 30 минут.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок» обусловлена тем, что забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и совершенствованию физических возможностей воспитанников. Разучивание физических упражнений, игр, овладение детьми основных видов движений направлено на развитие и укрепление организма. Наряду с этим особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач.

Практическая значимость программы «Здоровячок» заключается в том, что в результате освоения программы у детей под руководством педагога будет сформировано представление о здоровом образе жизни, общая физическая подготовка, сформированы правильная осанка, практические навыки, направленные на профилактику плоскостопия и укрепления мышечного корсета.

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.
2. Формировать основы здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.

2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

3. Содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

2. Воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, любознательность и смелость во время выполнения физических упражнений.

Принципы отбора содержания.

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

3. Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

6. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

7. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

9. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные формы и методы. Форма организации работы с детьми в ходе образовательной деятельности: индивидуальная и подгрупповая.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Планируемые результаты.

1. У детей сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни.

2. Развиты основные физические качества, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия.

3. Обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
4. Сформирована осознанная потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях
5. Дети владеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
6. Сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность и смелость во время выполнения физических упражнений.

Механизм оценивания образовательных результатов по программе «Здоровячок» является оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в мае в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме: не сформирован (0 баллов); находится в стадии становления (1 балл); сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Формами подведения итогов реализации программы «Здоровячок» являются открытые занятия для родителей (законных представителей) 2 раза в год, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Учебный план (дети 5-6 лет)

№	Раздел	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2.	Упражнений для профилактики нарушений осанки	2	20	22
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	20	22
4.	Упражнения на расслабление	2	8	10
5.	Дыхательные упражнения	2	8	10
6.	Подвижные игры	-	6	6
Итого		10	62	72

Учебный план (дети 6-7 лет)

№	Раздел	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2.	Упражнений для профилактики нарушений осанки	2	20	22
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	20	22
4.	Упражнения на расслабление	2	8	10
5.	Дыхательные упражнения	2	8	10
6.	Подвижные игры	-	6	6
Итого		10	62	72

Содержание программы (дети 5-6 лет)

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел	Программное содержание
Вводное занятие	<p>Беседа о значении спорта в жизни человека.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Познакомить с понятием здоровье, здоровый образ жизни.2. Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма. <p>Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Беседа о правилах поведения в спортивном зале.2. Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах.3. Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем.
Упражнений для профилактики нарушений осанки	<p>Комплекс №1</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Подросли» и.п. - основная стойка. 1-2 поднять руки вверх - в стороны - вдох, 3-4 - опустить руки - выдох. (6-8 раз)2. «Насос» и.п. - основная стойка. Сделав вдох, наклониться на выдох в правую сторону, произносить звук «С-С-С». Вернуться в и.п. (4-6 раз в каждую сторону).3. «Ласточка» и.п. - лёжа на животе, руки в стороны, пятки вместе. 1-3 приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Ноги от пола не приподнимать, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз).4. «Уголок» и.п. - лёжа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, пятки вместе. 1-согнуть ноги в коленях, 2- выпрямить наги под прямым углом вверх, 3- поставить ноги согну-тые в коленях на коврик, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).5. «Горочка» и.п. - сидя, руки в упоре за спиной. 1-3 приподнять от пола таз, удерживать себя на пятка и кистях рук, носки оттянуть, голову не запрокидывать. 4- вернуться в и.п. (5-6 раз)6. Сидя на скамейке у стены, принять правильную осанку. Встать, сделать хлопок над головой и снова сесть на скамейку. Контроль за осанкой. <p>Заключительная часть (дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)</p> <p>Комплекс №2</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Погремся» и.п. - стоя на коленях на коврике, руки развести в стороны. 1- обхватить себя за плечи на выдохе произнести «Ух», 2- вернуться и.п. - вдох. (5-6 раз). <p>Упражнения с массажными мячами. «Весёлые ёжики»</p> <ol style="list-style-type: none">2. «Ёжик летает на ракете» и.п. стоя, мяч в правой руке. 1-2 подняться на носки, поднимая руки через стороны вверх, произнося звук «У-У-У» - выдох, переложить мяч в левую руку. 3-4 - вернуться в и.п. - вдох. (6-8 раз)3. «Ёжик летает на самолёте» и.п. - лёжа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке. Приподнять от пола руки грудь, голову, прямые ноги. Удерживая это положение, покачивая руками отведёнными чуть назад, прочитать стихи: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, над полями, над горами, а потом вернёмся к маме!». Вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку и повторить упражнение.4. «Колочий клубочек» и.п. сидя на пятках, сохраняя правильную осанку, катать мяч между ладонями и от запястья к локтевому сгибу. <p>Заключительная часть (дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)</p> <p>Комплекс №3</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Большой и маленький» и.п. - о.с. на вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение «Какой я большой». На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть,

обхватив голени и прижав к коленям голову «Какой я маленький» (6-7 раз)

2. «Аист» и.п. - о.с. на выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз)

«Дровосек» и.п. - о.с. на выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя руками прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5-8 раз)

4. И.п. - стоя на коленях, палка внизу. 1-3 - отклонять туловище назад с прямой спиной, палку вперёд, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз)

5. И.п. - лёжа на спине, палка сверху. 1-2 - согнуть ноги вперёд, палку вперёд, коснуться палки носками ног. 3-4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. И.п. - лёжа на животе, палка сзади внизу, кисти вместе. 1- прогнуться, палку назад, 2-3 - держать, 4 - и.п. (5-7 раз).

7. И.п. - руки на поясе, палочка на полу. Перекатывание палочки от носки до пятки. Поочередно каждой ногой.

Заключительная часть
(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №4

1. «Здравствуй, солнышко» и.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх - вдох, медленно вернуться в и.п. (6-7 раз).

2. «Лес шумит» и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - вдох, вернуться в и.п. - выдох, то же влево (5-6 раз). Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

3. «Травушка колыхнется» и.п.- руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями - вдох, опустить руки вниз - выдох. (4-5 раз)

4. «Ромашки» и.п. -стоя ноги вместе, руки внизу, на голове лежит мешочек с песком. Стоять сохраняя положение правильной осанки. Усложнение - то же - полуприсед или подняться на носки и удерживаться

Заключительная часть
(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №5

1. «Дышим» и.п. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание (10-12 раз).

2. «Мельница» и.п. - то же. Вдох - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлинённом выдохе (до конца выдоха или на счёт 1,2 - вдох, 3,4, 5,6 - выдох. Пауза. (6-8 раз)

3. «Повороты» и.п. - сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох, вернуться в и.п. - выдох. То же в другую сторону по 4 раза в каждую сторону.

4. «Ножки танцуют» и.п. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное. (1 мин.)

5. «Уголок» и.п. сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперёд и вверх (насколько возможно) - вдох, опустить ноги вниз, на пол - выдох. Темп движений медленный (6-8 раз)

6. «Боксёры» и.п. - сидя, поза боксёр. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное

Заключительная часть
(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №6

1. «Поднимаем кирпичи» и.п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1-вдох; 2-выдох - наклон туловища вперёд, пальцы в кулак («Ух!»); 3-вдох; 4 -

вернуться в и.п. (6 раз)

2. «Кладём раствор» и.п. - ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1-вдох; 2-3 - выдох-поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд («Раз!»); 4- вернуться в и.п. (По 3-4 раза)

3. «Белим потолок» и.п. - ноги врозь руки опущены. 1- вдох - поднять правую руку вверх -назад; 2- выдох- опустить правую руку; 3- выдох- поднять левую руку вверх - назад; 4- выдох –опустить левую руку. (По 3-4 раза)

4. «Наклеиваем обои» и.п. основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне поясе. 1 - вдох; 2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п. (5-6 раз).

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №7

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. - о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 - вдох; 2 - выдох - туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3- вдох - вернуться в и.п.; 4 - выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п. (6-7 раз)

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 - вдох; 2 - выдох - руки вперёд; 3 - вдох - руки в стороны; 4 - выдох - вернуться в и.п. (6-7 раз)

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). и.п. - сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 - вдох; 2 - выдох- туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3-вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п. (6-7 раз)

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №8

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх». и.п. - основная стойка. 1 - вдох - руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 - выдох - руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»); 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п. (6-7 раз).

2. «Направляем огнетушитель на огонь». и.п. - о.с. 1- вдох - руки вперёд; 2 - выдох - поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) («Ш-ш!»); 3- вдох - то же влево; 4 - выдох - вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону).

3. «Затушим горящие угольки». и.п. - основная стойка. 1 - вдох - втянуть живот; 2 - выдох - рот трубочкой, живот выпятить («Ф-ф-ф!»); 3-4 - то же. (5-6 раз)

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №9

Упражнения сидя на полу.

1.И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).

2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево,вправо (6 раз).

3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).

4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые оги, руки слегка согнуть (6 раз).

5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).

6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

7. И.п. - стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.

Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку.

Лазанье: по скамейке, по-медвежьи.

Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах.

	Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увёртыванием. Релаксация.
Упражнения для профилактики плоскостопия	ходьба на носках на пятках; ходьба по массажным коврикам, ходьба по гимнастической палке боком; ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга); «стульчики» - ходьба в полуприсед; «мишка косопалый»- ходьба на внешней стороне стоп; «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой» - «паровоз» ходьба по залу, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаться с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения; ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.
Упражнения на расслабление	«Брёвнышко» и.п. - лёжа на спине, руки вытянуть вверх. Самовытяжение на 5 счётов в чередовании с расслаблением. (3 раза) «Самовытяжение» и.п. - лёжа под стульчиком, вытянуть руки вверх за головой. 1-10 самовытяжение, пауза (3 раза) «Корабли на море» и.п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-3 - приподнять и удерживать руки, верхнюю часть туловища и прямые ноги; 4 - вернуться в и.п. «По реке плывёт бревно...» (крокодил). и.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка приподнять вверх; 2 – выдох- вернуться в и.п.; 3-4 то же (5-6 раз). «Грибок» и.п. - «По реке плывёт бревно...Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 - вдох - руки, ноги, голову слегка приподнять вверх; 2 – выдох- вернуться в и.п.; 3-4 то же (5-6 раз). Глубокий присед, руки обхватывают колени. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад вдох (6-8 раз).
Дыхательные упражнения	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения. Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.
Подвижные игры	«Тихо едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тихо едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву

**Содержание программы (6-7 лет)
(72 часа, 2 часа в неделю)**

Раздел	Программное содержание
Вводное занятие	Беседа о значении спорта в жизни человека. 1. Познакомить с понятием здоровье, здоровый образ жизни. 2. Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. 1. Беседа о правилах поведения в спортивном зале. 2. Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах. 3. Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем
Упражнений для профилактики нарушений осанки	Комплекс №1 1. Ходьба с мешочком с песком на голове в коридоре. 2. и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 И.п. 3 - то же влево 4 - и.п. Основная часть 3. и.п.- лёжа на животе, принять правильную осанку (симметричное

расположение рук и ног относительно средней линии). 1-Перевести кисти рук вперёд, 2- положить их друг на друга под подбородок. 3-4 одновременно приподнять руки, грудь не отклоняя в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5 сек. (5-6 раз).

4.и.п.- лёжа на животе, руки под подбородком. 1 - отвести правую ногу в сторону; 2 - приподнять голову и грудь с одновременным вытягиванием рук вверх; 3 - 4 - возвратиться в и.п. То же с левой ноги.

5. и.п. лежа на спине, согнуть руки в локтях с упором на локти, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. 1-2 опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз. 3-4 вернуться в и.п.

6. и.п. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи и руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счетов. 5-6 раз

Упражнения для мышц спины

7. и.п. - О.С., руки в стороны. 1 - движение прямой ногой вперёд; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и.п.

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №2

1. Ходьба с мешочком с песком на голове в полуприсяде.

2. И.п. – О.С. круговые движения туловища. 1 - наклон вперед; 2 - вправо; 3 - назад; 4 – влево.

Основная часть

3. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки и ноги (положение рыбка).

Удерживать данное положение, не задерживая дыхание.

4. И.п.- лёжа на спине изобразить всем телом букву «Х». 1-2 - по диагонали оттягивается пятка правой ноги и левая рука, при этом левая нога и правая рука расслаблены; 3-4 - то же подругой диагонали.

5. и.п.- лёжа на спине. 1 - Согнуть обе ноги; 2 - Разогнуть их; 3-4 - Медленно опустить.

6. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх; 2 - в стороны; 3 - к плечам; 4 - и.п.

7. И.п - О.С., 1- согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд, 2 - вверх, 3 - в стороны, 4 - и.п. То же левой ногой.

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №3

1. Ходьба на носках, руки за голову по залу. И.п. стоя на четвереньках. 1-2 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Слегка продвинуть корпус вперед. 3 - локти выпрямить. 4 - вернуться в и.п.

Основная часть

И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки - вдох; 3-4 - вернуться в и.п. - выдох.

4. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на правой ноге и опусканием левой ноги вниз.

5. И.п. - лёжа на спине. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

6. И. п.- лежа на спине. 1-2 - руки упираются в пол у головы, ноги согнуть в коленях, расставив их на ширине плеч - вдох; 3-4 - опираясь руками и ногами сделать «мост» на выдохе.

7. И.п. - О. С., руки в стороны 1 - движение прямой правой ногой вперед; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и.п., то же левой ногой.

Заключительная часть

8. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох; 1-2 - Наклон назад, разводя локти, прогибаясь в грудном отделе - выдох; 3-4 - и.п. Темп медленный
Комплекс №4

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками над головой.

2. И. п. - о.с. 1-2 - поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть - вдох; 4 - и.п. - выдох. То же с левой ноги.

Основная часть

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку.

1-2 - проверить её, приподнимая голову и плечи. 3-4 - руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку.

4. И.п.- основная стойка. 1-2 - поднять гантели вверх до горизонтального положения; 3-4 - приводя правую лопатку к средней линии, левую руку поднять вверх с поворотом внутрь. То же другой рукой.

5. и.п. лёжа на спине. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги на весу

(велосипед).6. И. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять голову, плечи, руки, ноги слегка приподнимая от пола развести в стороны - вдох; 3-4 - и.п.

7. И.п. - о.с., руки в стороны.1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки к плечам; 2 - руки за голову; 3 - вверх; 4 - и.п. То же левой ногой.

8. Заключительная часть

И.п. – стоя, ноги вместе. 1-2 - Руки в стороны - вдох; 3-4 - Быстрое скрещивание рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, резкий выдох.

Заключительная часть (дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №5

1. Ходьба на носках, ноги в коленях не сгибать, руки вверх «в замок».

2. И. п.- ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. 1-2 - правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох; 2 - и.п. - вдох; 3 - то же, левую руку вверх, наклон вправо - выдох; 4 - и.п. - вдох.

Основная часть

3. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов; 2 - развести их в стороны; 3 - соединить; 4 - опустить.4.

И.п. - о.с. 1 - тянуть правую руку вверх до ощущения растягивания позвоночника 5-6 секунд, пятки от пола не отрывать; 2 - и.п.; 3- то же левой рукой; 4 - и.п.

5. И.п.- лёжа на спине. руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги.

6. И. п.- лежа на спине. Поднять голову и плечи, руки в стороны.

7. И.п. - О.С., руки в стороны. 1 - движение прямой ногой вперёд; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и.п.

Заключительная часть

(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №6

1. Ходьба обычная, руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед, назад

2. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2 Сделать хлопок над головой - вдох; 3-4 И.п. выдох медленно

Основная часть

3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног – «ножницы».

И.п.- о.с. Поднять руки вверх до горизонтального положения; отвести правую руку назад; левую вверх; И.п. То же в другую сторону.

5. И.п. – лежа на животе, руки вытянутые вперед повернутся на спину через правый бок; И.п.; то же влево; И.п.

6.. И. п.- лежа на спине. Имитирование движение рук- «брас», ног – «кроль» следить за дыханием.

7. И.п. – о.с., 1- согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд; 2- вверх; 3- в стороны; 4- И.п. То же с левой ноги.

8. И.п. – о.с. 1- Поднять руки вверх; 2-Расслабить кисти; 3-Расслабить руки в локтях – кисти к плечам; 4- Расслабить разогнуть руки вниз вдоль туловища. Заключительная часть (дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №7

1. Построение в шеренгу. Встать в положение о.с.: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

2. Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).
«Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

«Вырастаем большими». Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов.

3. «Воробышек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

4. «Лягушонок». Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «квак», вернуться в И. П. (4-6 раз).

5. «Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.

6. «Мельница». Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

7. «Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

8. «Вместе ножки - покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Заключительная часть
(дыхательные упражнения или упражнения на расслабление)

Комплекс №8

Сидя и стоя на полу.

1. И.п. - сидя, поднять руки вверх через стороны, опустить вниз (6 раз).

2. И.п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладонях, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. - стоя, повороты в стороны, разводя руки в стороны (по 4-6 раз в каждую сторону).

4. И.п. - сидя на полу, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (по 6 раз каждой ногой).

5. И.п. - стоя, махи в чередовании правой и левой ногами (по 4-6 раз каждой ногой).

6. И.п. - сидя на полу, наклониться вперед, достать левой рукой правый мыс ноги, правой - левый мыс (6 раз).

7. И.п. - стоя, прыжки в чередовании с ходьбой на месте. Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола

Комплекс №9

Сидя на полу.

1. И.п. - сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).

2. И.п. - сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. - сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым)

	<p>локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).</p> <p>4. И.п. - сидя, ноги скрестно, упор руками сзади, выпрямить ноги, сделать угол (6 раз).</p> <p>5. И.п. - стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).</p> <p>6. И.п. - сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ногу, руки сзади в упоре (6 раз).</p> <p>7. И.п. - стоя, прыжки, глубокий присед, руками обхватить колени, выпрыгнуть вверх.</p>
<p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>Основные движения: ходьба по дорожке со следами (2-3раза); ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе); ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза); ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза); ходьба по следам, по ребристой поверхности; ходьба по канату боком или приставным шагом передом.</p> <p>Массаж стопы и голени.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разглаживание стопы ног ладонями рук. 2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног. 3. Массаж стопы кулачком. 4. Массаж пальчиков ног. 5. Разглаживание голени ног. <p>Упражнения в положении лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)
<p>Упражнения на расслабление</p>	<p>И.п. - сидя, руки в стороны, согнуть их в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями.</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая. 1-2 Руки вверх над головой, голову откинуть назад, сделать вдох; 3-4 Руки опустить вниз на пол перед собой, туловище согнуть, сделать выдох.</p> <p>И. п.- лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1-2 - наклоны вправо-влево, в быстром темпе; 3-4 - отдых.</p> <p>И.п. – о.с. 1 - 2 полуприсед, руки положить на колени, опустить голову вниз – выдох; 3 - 4 И.п. – вдох.</p> <p>И.п. – лежа на спине. 1-согнуть правую ногу в колене, покачать вправо – влево, 2 - расслабить ногу. 3-4 - то же, с левой ногой.</p> <p>И.п.- сидя на стуле, руки опущены вниз вдоль туловища. 1-2 - Поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад; 3-4 - Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.</p> <p>И.п. – сидя. 1-2 - Приподнять обеими руками правую ногу, охватив её под коленом; 3-4 - Расслабить и раскатать правую голень. Тоже, с левой ногой (5-6 раз)</p>
<p>Дыхательные упражнения</p>	<p>И.п.- стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по ковру, гимнастической скамейке.</p> <p>И.п.– стоя на четвереньках с опорой на предплечье и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке.</p> <p>И.п. – стоя на второй рейке гимнастической скамейки, хват кистями рук перед грудью. 1-2 - Опустить таз вниз, сгибая колени; 3-4 - и.п</p> <p>И.п. – стоя на коленях, спина прямая, руки вдоль туловища.</p> <p>1-2 - наклон туловища вперед с вытянутыми вперед прямыми руками, опора на</p>

	<p>кисти вытянутых рук. 3-4 - и.п. И.п. лежа на спине, дыхание спокойное, ноги согнуты в коленях. 1- Расслабить правую руку и предплечье, и кисть свободно поднять вдоль туловища. 2 - То же, с левой рукой; 3 - Расслабить правую ногу; 4 –То же, с левой ногой. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-2 - на вдохе прогибаем спину вверх, с опорой на плечи и копчик; 3-4 - на выдохе вернуться в и.п.. И.п. лежа на животе ,руки согнуть в локтях 1-2 Разогнуть руки в локтях, поднять голову и плечи, тянутся вверх плечевым поясом; 3-4 и.п. И. п.- ноги врозь, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз. 1-2 - плечи отвести назад - вдох; 3-4 - вернуться в и.п. - выдох</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Учения спасателей» Дети делятся на 2 команды. Становятся в две колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м. от гимнастической стенки. На каждом пролете стенки, на одинаковой высоте подвешивается колокольчик. По сигналу педагога, дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры отмечается та команда, дети которой быстрее справились с заданием. Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам «Котята и щенята» Играющих делят на две группы: «котят» и «щенят». «Котята» находятся около гимнастической стенки, «щенята» на другой стороне зала за скамейками, в «будках». По сигналу педагога «котят» начинают бегать легко. Мягко произнося «мяу». В ответ на это «щенята» лают: «ав-ав!», перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои «будки». Игра повторяется 2-3 раза, после этого дети меняются ролями. Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам «Пингвины» Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстояние 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием. «Черепахи» Дети ползают на животе. Передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры. Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам «Быстро возьми» Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предмета (кубики), которых должно быть на один или два меньше. На сигнал:</p>

«быстро возьми!» Каждый играющий должен взять предмет и поднять над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза

Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам

«Удочка»

Играющие стоят в кругу, в центре - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек. Выигрывает тот, кто не задел ни разу за мешочек.

Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам

Календарный учебный график. Продолжительность учебного года по реализации программы: сентябрь 2022 г.- июнь 2023 г. (без праздничных дней). Занятия с группой проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год: 4 ноября 2022 г.; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января 2023 г.; 23, 24 февраля 2023 г.; 8 марта 2023 г.; 1 мая 2023 г.; 8, 9 мая 2023 г.; 12 июня 2023 г.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Помещение для занятий: физкультурный зал ДОУ (в теплое время года спортивная площадка на улице).

Инструменты и приспособления: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; мячи разного диаметра; гимнастические палки; обручи; скакалки; мешочки с песком; гантельки; фитболы; кегли; дуги; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; гимнастические маты.

Информационное обеспечение реализации программы.

[https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/;](https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-образ-zhizni/2014/09/18/povyshenie-effektivnosti-fizkulturno-ozdorovitelnoy;>

[https://multiurok.ru/files/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatia-v-rezhi-1.html;](https://multiurok.ru/files/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatia-v-rezhi-1.html)

[https://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatija-v-rezhime-dnja-doshkolnika.html.](https://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatija-v-rezhime-dnja-doshkolnika.html)

Кадровое обеспечение реализации программы.

Реализацию программы обеспечивает инструктор по физической культуре со средним специальным или высшим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по занимаемой должности инструктор по физической культуре.

Методическое обеспечение реализации программы.

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

Словесные методы: беседа, вопросы, 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.

Список литературы.

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения.-Волгоград: Учитель,2009 г.

2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2005 г.

3. Беляев Е.Н., Куценко Г.И., Чибураев В.И., Шевырева М.П., Маркелова. Здоровые дети России в XXI веке. - М., 2000 г.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – издательство НЦЭНАС, 2004 г.

5. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребёнка: психофизиологические основы детской валеологии. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000 г.

6. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для детей. - Минск: "ВШ", 2004 г.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н./Д: Феникс, 2002 г.

8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М: ООТЦ Сфера, 2005 г.

9. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.

10. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: ГИЗ Владос, 2003 г.

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. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 года № 2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. 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».

