

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75» (МБДОУ «Детский сад №75»)

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №3
«22» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №75»
от «23» августа 2024 №58-осн
О.Ю.Зубова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровячок»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Щепина Елена Николаевна, инструктор по физической культуре

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи реализации программы.
3. Принципы построения программы.
4. Особенности содержания и структуры программы.
5. Перспективный план.
6. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы.
7. Методическое обеспечение рабочей программы.

Пояснительная записка

Новые социально-экономические условия развития дошкольных образовательных учреждений обусловили необходимость обеспечения современного качества дошкольного образования, внедрение более прогрессивных форм участия государства и семьи в воспитании детей. В связи с изменением приоритетов системы и содержания дошкольного образования, с соответствии с нормативно-правовой базой и в частности основываясь на письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) возникла необходимость в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Здоровячок» по организации коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

Нарушение осанки и плоскостопие – частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата. Основываясь на диагностические исследования, проведенных в течение последних лет МБДОУ «Детский сад №75» совместно с Алтайским Краевым Врачебно-физкультурным диспансером наблюдается стойкая динамика ухудшения здоровья детей и как следствие – сенсорных возможностей опорно-двигательного аппарата.

Учитывая факт, что дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, желудка, печени, почек влияет на общую физическую подготовку ребенка. Основой профилактики нарушений осанки и плоскостопия, особенно начальных степеней, является общая тренировка организма ослабленного ребенка, которая должна проходить на тропе оздоровительно-двигательного режима.

В МБДОУ «Детский сад №75» имеются ресурсные возможности для решения поставленной проблемы: кадровые, созданы оптимальные условия для оздоровления детей. В течение дня организован двигательный режим: утренняя гимнастика, физкультминутки во время занятий, корригирующая гимнастика после сна, физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе (включая элементы двигательной гимнастики, ходьбу на лыжах), прогулки с физкультурными паузами, спортивные праздники и развлечения, дни здоровья.

Актуальность программы обусловлена, во-первых, высоким уровнем патологии ОДА детей дошкольного возраста (плоскостопие, нарушение осанки, сочетанная патология), по результатам диагностических обследований Алтайского Краевого Врачебно-физкультурного диспансера; во-вторых наблюдается мотивированность детей в повышении уровня собственного здоровья; в третьих, необходимостью удовлетворения социального заказа родителей, повышения уровня их компетентности в вопросах здоровья (анализ анкетирования востребованности родителей в оказании оздоровительных услуг).

Рассматриваемая программа занимает особое место в вариативной части основной общеразвивающей программы ДОУ, а организация профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий в детском саду становится, неотъемлемым компонентом системы оздоровительной работы в образовательном учреждении.

Цель программы: развитие здоровой и физически крепкой личности дошкольника.

Задачи:

- выработка у детей стереотипа правильной осанки;
- увеличение силы и выносливости мышц спины, голени, стопы;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- формирование привычки у дошкольников к здоровому образу жизни;
- развитие положительных эмоций у детей при выполнении физических упражнений.

Реализация цели и задач программа предполагает тесную взаимосвязь инструктора по физкультуре, с родителями дошкольников по вопросам диагностики здоровья детей, а в плане решения других задач с учителями-логопедами, воспитателями и др.

Реализация целей и задач программы основывается на принципах

1. Принципы научной обоснованности и практической приемственности (содержание программы основывается на основные положения и достижения возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность в практической работе).

2. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные задачи и цель только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»).

3. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие умения и навыки детей, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

4. Принцип индивидуальности, позволяющий в процессе занятий учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку, темп двигательной активности.

5. Принцип оздоровительной направленности, согласно которого инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников

Особенности организации образовательного процесса

Основными нормами образовательной деятельности оздоровительной физкультуры являются групповые занятия.

Периодичность проведения занятий 1 раза в неделю. Длительность проведения занятий зависит от возрастных особенностей детей старшего возраста.

Подготовительная, старшая группы группа –30 минут.

Виды занятий:

- традиционные;
- итоговые;
- диагностические.

Структура занятия

1. Вводная часть.

Состоит из ОРУ, готовящих организм к последующим нагрузкам, пальчиковой гимнастики.

2. Основная часть.

Состоит из комплекса специальных упражнений, направленных на укрепление и коррекцию мышц спины, голени, стопы.

3. Заключительная часть.

Состоит из упражнений, направленных на восстановление организма (дыхательные упражнения, упражнения для стопы, упражнения на развитие воображения, массаж, игра).

Методы и приемы

Метод исправления ошибок: ребенок выполняет, инструктор по ходу выполнения исправляет те или иные ошибки или погрешности в упражнении или положении тела.

При формировании двигательных навыков и умений используется способ фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Основными средствами оздоровительной физкультуры являются физические упражнения, используемые с лечебной целью (гимнастические, игры).

Гимнастические упражнения оказывают действие не только на разминке системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (координация, сила, быстрота).

Упражнения подразделяются на общеукрепляющие и специальные. По характеру мышечного сокращения гимнастические упражнения подразделяются на динамические и статические. По степени активности динамические упражнения могут быть активными (без посторонней помощи) и пассивными (с чьей-то помощью).

По характеру различают и другие группы упражнений:

- упражнения на расслабления;
- упражнения на равновесие;
- корригирующие упражнения выполняются при заболеваниях и повреждениях ОДА;

- дыхательные упражнения. Все дыхательные упражнения подразделяются на динамические и статические.

Логическим продолжением коррекционной работы в процессе организованной деятельности являются домашние задания, которые обеспечивают объем двигательной активности дошкольников, способствуют комплексному подходу в решении рассматриваемой проблемы.

Задания содержат несложный комплекс упражнений с перспективой на самостоятельное выполнение комплекса детьми инструктор по физической культуре предварительно проводит работу:

- практический показ упражнений на индивидуальных встречах;
- ознакомление с комплексом в присутствии родителей.

Общее время затраченное на выполнение домашнего задания составляет 20 минут. Домашние задания носят системный характер и требуют контроля со стороны инструктора по физической культуре.

Реализация рабочей программы осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями. Обеспечить тесное взаимодействие с семьей позволяют активные формы работы:

- родительские собрания (в форме круглого стола с привлечением специалистов);
- консультационный пункт «Визит» для родителей неорганизованных детей Октябрьского района;
- консультации (индивидуальные, групповые);
- оформление наглядной агитации (листовок информации с компонентами упражнений, тематические ширмы).

Этапы реализации рабочей программы

1. Этап (диагностический), продолжительность – 2 недели и адаптационный – 2 недели.
2. Этап – коррекционный – 3 месяца (разучиваются комплексы №1,2,3).
3. Этап – основной – 3 месяца (разучивается комплекс №4,5,6) – проводится диагностика.
4. Этап – завершающий – 2 месяца (разучивается комплекс №7.8) – проводится диагностика

1. Этап диагностический (адаптационный) начинается диагностики.

Включает теоретические сведения о правильной осанке и ее значение для здоровья дошкольников о понятии ортопедического режима в профилактике нарушения осанки, формировании элементарных умений коррекции ОДА, необходимости их адаптации психической и физической к оздоровительным занятиям по данной программе. Завершает этап тестирования ОДА (мышц спины, шеи, живот).

2. Этап – коррекционный.

Характеризуется формированием умений и навыков удержанию правильной осанки стоя, стул, лежа, при ходьбе, навыком самоконтроля за положением своего тела в пространстве и умении корректировать при необходимости.

Включает в себя разучивание комплекса № 1,2,3 совершенствование комплекса № 1,2,3 а так же тестирование силовой выносливости мышц спины, шеи, живота.

3.Этап – основной.

Перевод на основной этап осуществляется только при положительной сдаче теста. Данный этап предусматривает увеличение физической нагрузки на мышечный корсет ОДА, меняется содержание комплекса в плане усложнения.

Разучивание комплекс № 4,5,6 потом совершенствуется комплекс № 4,5,6 и завершается этап контрольным тестированием ОДА (спина, шеи, живота).

4.Этап завершающий.

Характеризуется формированием умений и навыков использовать различные виды дыхания при различных состояниях организма, овладеть техникой таких двигательных действий, как расслабление, растяжение, статическое напряжение, в равновесии, корригирующие упражнения, упражнения с предметом (мяч, палка, гантели). Уметь самостоятельно применять положения правильной осанки стоя, лежа, сидя, при ходьбе и беге.

Разучивается комплекс № 7,8 с предметами, совершенствуется комплекс № 6,7 с предметом. Проводятся показательные выступления детей.

Проводится вторичная диагностика (выборочно).

Тестирование силовой выносливости у детей

1."Рыбка" — упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

2. "Уголок" — лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки (пола). Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45е и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: Исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

С первого комплекса корригирующей гимнастики начинают при следующих результатах тестирования:

Упражнения для диагностики силы мышц, спины, живота, шеи	Для комплекса №1	Для перехода с 1 комплекса на 2комплекс	Для перехода со 2 комплекса на 3 комплекс
--	------------------	---	---

Спины («рыбка»)	менее 1 мин.	не менее 1 мин.	не менее 1 мин. 30 с.
Живота («уголок»)	менее 35 сек.	не менее 35 сек.	не менее 1 мин.
Шея	менее 1 мин.	не менее 1 мин.	не менее 1 мин 30 с.

Перспективный план работы оздоровительного кружка «Здоровячок»

№ п/п	Содержание	Длительность проведения
I	Диагностический (адаптационный) этап	Сентябрь
1	Медицинская диагностика, формирование групп, работа с медицинскими картами	1 неделя
2	Введение в предмет оздоровительный кружок «Здоровячок», техника безопасности.	2 неделя
3	Обучение техники выполнения упражнений для проведения тестирования	3 неделя
4	Тестирование силы мышц: спины, живота, шеи	4 неделя
II	Коррекционный	Октябрь
1	Разучивание комплекса № 1	2 занятия
2	Совершенствование комплекса №1	6 занятий
3	Разучивание комплекса №2	Ноябрь 2 занятия
4	Совершенствование комплекса №2	6 занятий
5	Разучивание комплекса №3	Декабрь 2 занятия
6	Совершенствование комплекса №3	6 занятий
III	Основной этап	Январь
1	Контрольное тестирование силы мышц: спины, живота, шеи. Разучивание комплекса №4	1 занятие 1 занятия
2	Совершенствование комплекса №4	4 занятия
3	Разучивание комплекса №5	Февраль 2 занятия
4	Совершенствование комплекса №5	6 занятий
5	Разучивание комплекса №6	Март 2 занятия
6	Совершенствование комплекса №6	6 занятия

7.	Разучивание комплекса №7	Апрель 2 занятия
8.	Совершенствование комплекса №7	6 занятий
IV	Завершающий этап	Май
1	Разучивание комплекса №8	1 занятие
2	Совершенствование комплекса №8	2 занятия
3	Контрольное тестирование силы мышц: спины, живота, шеи.	1 неделя
	Всего занятий	62 занятия

3 раздел Организационный

Перечень учебно-методической литературы:

1. Чудимов В.Д., Ульянова Л.Г., Серебрякова Н.Н., Полещук И.Г., Драчева Т.Р. «Азбука ортопедии», Барнаул, 2000.

2. Бородич Л.А., Назарова Р.Д., Занятия ЛФК при сколиозе у детей и подростков. Москва, 1998.3.

3. Пахорукова Т.А., Круцких М.В., Ульянова Л.Г Организация занятий физической культуры с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Барнаул, 2001.

4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Программа и программные требования. М. Гуманит, изд. Центр-Владос.

6. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. М. Просвещение, 2004.