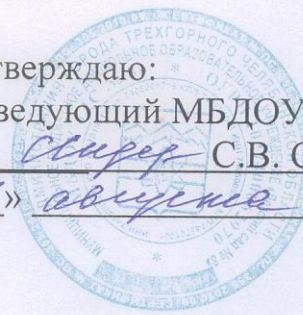


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 20 17 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС № 8»
Сидоренко С.В. Сидоренко
«31» августа 20 17 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Крепыши»

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Нигаматуллина Оксана Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

г. Трёхгорный, 2017 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

• *Направленность*

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Крепыши» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка)
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно- оздоровительного кружка «Крепыши».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- ***Актуальность программы***

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

- ***Отличительные особенности программы***

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, в рамках которого ведущими принципами реализации программы являются:

1. принцип систематичности и последовательности, т.е. постановка и/или корректировка задач физического воспитания и развития детей от простого к сложному;
2. принцип цикличности, т.е. построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением двигательных умений и навыков;
3. принцип оздоровительной направленности, т.е. способствует не только физическому развитию, но и коррекции нарушений ОДА;
4. принцип индивидуальности;
5. принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

- ***Адресат программы***

Предлагаемая программа предназначена для воспитанников ДОУ 3-5 лет, испытывающих нарушения в ОДА.

- ***Объем, сроки освоения программы, формы обучения***

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыши» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций мед.работника.

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

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

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 608 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.

- ***Особенности организации образовательного процесса***

Режим занятий

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыши» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Цели и задачи программы

- **Цель программы:**

Выявить механизмы и методы, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепление здоровья и повышение его уровня, приобщить детей к физической культуре.

- **Задачи программы:**

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. Создание условий для реализации потребности 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.

- **Содержание программы**

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье.

Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – 1 час.

Физические упражнения:

- *упражнения в положении стоя;*
- *упражнения в положении сидя;*
- *упражнения в положении лежа на спине и животе;*
- *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
- *упражнения с гимнастическими палками;*
- *упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;*
- *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
- *упражнений дыхательной гимнастики.*

Упражнения на открытом воздухе: *ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.*

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

3. Контрольные испытания и врачебный контроль – 1 час.

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. Предварительный (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников медицинским работником детского сада и педагогам физической культуры);

2. Периодический (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. Итоговый (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольным медицинским работником и педагогам физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Виды деятельности	Формы контроля
1	Знания о спортивно- оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра	
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении	

			нии стоя и сидя, подвижная игра	Наблюдения; проверка и исправление ошибок, если они допущены; взаимоконтроль.
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра	
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра	
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра	
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.	
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.	
10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места.	
Всего		36		

• **Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

В результате освоения программы дошкольников:

Будет знать:

правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь:

выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Будет иметь:

прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры. Учащиеся бу-

дуг уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- *Календарно-учебный график*

№ п/п	месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема	Место проведения
-------	-------	------------------	---------------	------	------------------

1	октябрь	15.10-15.40	беседа коррекционное занятие	«Что такое правильная осан- ка» (обучающее)	физк. зал
2	октябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Льдинки, ветер и мороз»	физк. зал
3	октябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Береги свое здоровье»	физк. зал
4	октябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	Путешествие в страну Спор- та и Здоровья»	физк. зал
5	октябрь	15.10-15.40	познавательное занятие	«Почему мы двигаемся? »	физк. зал
6	ноябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	. «Веселые матрешки»	физк. зал
7	ноябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«По ниточке»	физк. зал
8	ноябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Ловкие зверята»	физк. зал
9	ноябрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Зарядка для хвоста»	физк. зал
10	декабрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Вот так ножки»	физк. зал
11	декабрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	. «Ребята и зверята»	физк. зал
12	декабрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Пойдем в поход»	физк. зал
13	декабрь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Веселые танцоры»	физк. зал
14	январь	15.10-15.40	коррекционное занятие	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	физк. зал
15	январь	15.10-15.40	коррекционное занятие	Закрепление правильной осанки	физк. зал
16	январь	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночни- ку»	физк. зал
17	февраль	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Мальвина и Буратино»	физк. зал
18	февраль	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Незнайка в стране здоро- вья»	физк. зал
19	февраль	15.10-15.40	коррекционное занятие	Закрепление правильной осанки	физк. зал
20	февраль	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Мы куклы» (с родителями)	физк. зал
21	март	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Мы танцоры»	физк. зал
22	март	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Путешествие в страну Ша- романию»	физк. зал
23	март	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Отгадай загадки»	физк. зал
24	март	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Детский старти-нейджер»	физк. зал
25	апрель	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Будь здоров»	физк. зал
26	апрель	15.10-15.40	коррекционное	«У царя обезьян»	физк. зал

			занятие		
27	апрель	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	физк. зал
28	апрель	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)	физк. зал
29	май	15.10-15.40	коррекционное занятие	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	физк. зал
30	май	15.10-15.40	коррекционное занятие	«Цирк зажигает огни»	физк. зал
31	май	15.10-15.40		Диагностика	физк. зал
32	май	15.10-15.40		Диагностика	физк. зал

Сентябрь

1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

3. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Веселые елочки»
4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

4.»Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»

2. ОРУ (с гимнастической палкой)
 3. П/И «Теремок»
 4. Релаксация «Ветер»
- Работа с родителями*
Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

3. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

4. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.
3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в висе.
4. Игра «Ходим в шляпах»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в вися.
4. упражнение «Положи банан»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Консультация «Советы родителям»

4. «Детский старти-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

3.«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложи бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в висе.
3. П/И «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна»

3.4 Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Условия реализации программы

- ***Материально-техническое обеспечение Программы***

Перечень спортивного оборудования и мебели
физкультурного зала и бассейна:

1. Велосипед «Русь».....2шт.
2. Втулка для конуса.....10шт.

3. Гантели пластмассовые.....	10 шт.
4. Диван мягкий	1 шт.
5. Кегли большие.....	2шт.
6. Конус гимнастический с отверстиями.....	10шт.
7. Мяч футбольный.....	3шт.
8. Мяч «Фитбол» средний.....	5 шт.
9. Массажная доска напольная	2шт.
10.Кегли набор.....	3шт.
11.Обруч.....	4шт.
12.Палка гимнастическая короткая.....	20шт.
13.Гимнастический бум.....	1шт.
14.Дуга для подлезания малая.....	5шт.
15. Дуга для подлезания большая.....	2шт.
16.Скамейка короткая.....	4шт.
17.Скамейка длинная.....	1шт.
18.Стульчики пластмассовые.....	32шт.
19. «Шведская» стенка.....	2шт.
20.Теннис «Кроха».....	2шт.
21.Горка «Слон».....	1шт.
22.Горка.....	1шт.
23.Горка-качели.....	1шт.
24.«Альпинистская» стенка.....	1шт.
25.«Сенсорная» ширма.....	1шт.
26.Труба подвесная.....	1шт.
27.Корзина для мячей.....	2шт.
28.Комплект «Кто ловкий».....	1шт.
29.Комплект спортивный.....	1шт.
30.Спортивный комплекс пятиопорный.....	1шт.
31.Гоночная машина.....	1шт.
32.Шкаф для пособий.....	1шт.
33. Ящик для физкультурного оборудования.....	1шт.
34.Скакалка.....	
35.Мяч резиновый большой.....	12шт.
36.Мяч резиновый средний.....	12шт.
37.Мяч резиновый малый.....	12шт.
38.Мяч баскетбольный.....	1шт.
39.Магнитофон.....	2шт.
40. Бубен.....	1шт.
41.Щит навесной «Мишень».....	2шт.
42.Баскетбольное кольцо.....	2шт.
43.Кубики пластмассовые.....	25шт.

44. Комплекс модульный.....	1 шт.
45. Лестница «Стремянка».....	3 шт.
46. Палас.....	1 шт.
47. Сетка волейбольная.....	1 шт.
48. Круг надувной.....	2 шт.
49. Резиновые игрушки.....	10 шт.
50. Мочалка детская.....	13 шт.
51. Коврик резиновый.....	1 шт.
52. Полка пластмассовая двухъярусная.....	1 шт.

- **Кадровое обеспечение**

В реализации Программы участвуют: инструктор по физической культуре, медсестра ДОУ

- **Формы аттестации** – открытые занятия , соревнования.

- **Методики тестирования**

Метод тестирования нарушения осанки

- ❖ Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные 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° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

- ❖ 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:

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

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

- ❖ Челночный бег 3x10м (сек) 11,2 (мал) 11,7 (дев)

- ❖ Прыжок в длину с места (см) 100(мал) 80 (дев)

По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

• *Методическое обеспечение образовательной программы.*

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду.

Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

• *Список литературы*

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.