

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
протокол № 3
" 21 " 05 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «ДС №7 города
Белогорск»
Ефременко Н.В.
" 21 " 05 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«Крепыш»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Шеина Марина Васильевна,
воспитатель

г. Белогорск
2020 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Литература
6. Календарный учебный график

I. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы:

*Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

"Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-рз

*Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

*Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020г. № 221 "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области"

*Положение МАОУ ЦДОД г. Белогорск "Об утверждении рабочих программ"

*СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальностью данной 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 опорно-двигательного 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 «Крепыши» 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 программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на футбол, направленных на профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Возраст детей -5-7 лет Программа кружка рассчитана на 9 месяцев.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю, 8 раза в месяц, 72 часа.

Продолжительность занятия в подготовительной группе 25-30 мин.

Каникулярный период: 28.12.2019 г.-08.01.2020 г. (10 дней); 22.03.2021 г. – 26.03.2021 г. (5 дней); 01.06.2021 г. – 31.08.2021 г. летне-оздоровительная кампания.

Сроки реализации программы: 01 сентября 2020 года – 31 мая 2021 года

Формы занятий: при работе с детьми по данной программе используется групповая форма работы.

Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей. Обязательны консультации и разрешение родителей.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит, маршировка, разминка. (5 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового, повторение, закрепление пройденного материала) (20 минут)
3. Заключительная – игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Технологии обучения:

- информационно-коммуникационные технологии;
- лично-ориентированные технологии;
- игровая технология

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

- Социальная;
- Коммуникативная;
- Физическая;
- Эмоциональная.

Виды и формы контроля:

- Тематический;
- Оперативный;
- Итоговый;
- Сравнительный;
- Самоконтроль;
- Административный.

Ожидаемые результаты

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в октябре, перед началом цикла занятий и в июне – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;

- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Всего часов	в том числе		Формы
			теория	практика	
1	Проведение диагностики и тестирование	2	10мин	20мин	самоконтроль
2	Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя,. Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
3	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	1	10мин	20мин	самоконтроль
4	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	1	10мин	20мин	самоконтроль
5	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	1	10мин	20мин	самоконтроль
6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры	1	10мин	20мин	самоконтроль

	на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.				
7	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
8	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
9	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
10	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
11	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
12	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
13	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и	1	10мин	20мин	самоконтроль

	профилактики плоскостопия. Релаксация.				
14	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
15	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
16	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	1	10мин	20мин	самоконтроль
17	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	1	10мин	20мин	самоконтроль
18	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	2	10мин	20мин	самоконтроль
19	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	2	10мин	20мин	самоконтроль
20	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата	1	10мин	20мин	самоконтроль

	и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.				
21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
22	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
23	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
24	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
25	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
26	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
27	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и	1	10мин	20мин	самоконтроль

	лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.				
28	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
29	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
30	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
31	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
32	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	10мин	20мин	самоконтроль
33	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики	1	10мин	20мин	самоконтроль

	плоскостопия. Релаксация.				
34	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	2	10мин	20мин	самоконтроль
		36			

Содержание программы.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке «Крепыши» проводятся в двух возрастных группах:

1 группа- от 5 до 6 лет;

2 группа-от 6 до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с октября по июнь. В начале октября и в конце июня проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: для первой группы-25 минут; для второй группы-30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно-методическое обеспечение программы:

- «Детство», В.И.Логинова.Т.И.Бабаева.Н.И.Ноткина.
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой;

- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника-Центр, 2006. – 352с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с.

Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.

Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с

Структура занятия:

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методические приемы:

Для поддержания интереса у детей к занятиям и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

Учебно-информационное обеспечение программы

Учебно-методическое, и информационное обеспечение направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики

Список литературы

1. Для педагога

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
14. средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
15. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
16. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
18. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
19. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
20. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
21. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
22. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

2.Для родителей и детей

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
2. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь		15:30-16:00	групповая	2	Проведение диагностики и тестирование	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Правильная осанка	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя,. Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.</p>		
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
Октябрь		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительно му дыханию.		
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя,	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>сидя и лежа с мячами.</p> <p>Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>		
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.</p> <p>Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
Ноябрь		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
Декабрь		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
				1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
Январь		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков,</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.		
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Спортивный зал	Самоконтроль
Февраль		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и	Спортивный зал	Самоконтроль

					профилактику плоскостопия. Релаксация.		
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.</p> <p>Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
Март		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
Апрель		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					<p>стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>		
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.</p>	Спортивный зал	Самоконтроль

					Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
Май		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Спортивный зал	Самоконтроль
		15:30-16:00	групповая	1	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских	Спортивный зал	Самоконтроль

					колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
		15:30- 16:00	группов ая	1	Проверка осанки. Упражнения в движении со скалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер- сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Спортивн ый зал	Самоко нтроль
		15:30- 16:00	группов ая	2	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Спортивн ый зал	Итогов ый контро ль
				36			