Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение центр развития ребёнка-детский сад №63 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Принят:
на педагогическом совете
Протокол №1 от «31» августа 2023 г

Приказ № 211-п от 15.09.2023

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ №63

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: BFB844620675490AF5756405806BA9A715DD981
Владелец: **Глоян Наталья Николаевна**
Действителен: с 28.03.2022 по 21.06.2023

Глоян Н.Н.

«31» августа 2023

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (64 часа)
Возрастная категория: 5-6, 6-7 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на внебюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 77615, 77616

Составитель:
Жерлицина Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Сочи, 2023 г

Содержание

1.Пояснительная записка 2

1.1. Направленность 2

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность 4

1.3.Отличительные особенности ДОП 5

1.4. Цель и задачи ДОП 6

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации ДОП 6

1.6. Уровень ДОП «Здоровячок», объем и сроки ее реализации 6

1.7. Форма реализации ДОП «Здоровячок» 7

1.8. Режим занятий 7

1.9. Планируемые результаты и способы определения их результативности7

2. Содержание ДОП «Здоровячок» 8

2.1. Учебный график ДОП 8

2.2. Учебный план реализации ДОП «Здоровячок» 8

2.3 Структура организации образовательной деятельности по ДОП 10

3. Материально-техническое обеспечение ДОП 11

4. Методическое обеспечение ДОП 11

5. Кадровое обеспечение 11

6. Финансовые условия 11

7. Список использованной литературы 12

1. Пояснительная записка.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

В данной ДОП учтены концептуальные положения ФОП ДО и нормативно - правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года─ ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].─ Режим доступа: http://government.ru/docs/18312/.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 68 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384) с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019г., 8 ноября 2022г..
7. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
8. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» имеет оздоровительную направленность. Оздоровительное направление осуществляется в коррекции проблем опорно-двигательного аппарата ребенка.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы определяется тем, что у детей дошкольного возраста, как правило, наблюдается недостаточный уровень двигательной активности, а также знаний о здоровьесберегающих возможностях специальных упражнений.

Оздоровительная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является основной формой реабилитации детей, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Причины, определившие внедрение оздоровительной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста, и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении.

При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Оздоровительная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают

неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Оздоровительные комплексы помогают восстановить нарушенные функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа.

Новизна дополнительной программы заключается в том, что в обучении используется игровой метод проведения занятий, занятия по коррекционной работе построены в сюжетно-игровой форме, что значительно повышает мотивацию ребенка к выполнению упражнений. Также на занятиях используется различное оборудование и снаряжение (мячи-фитболы, мячи-ежики, резиновые эспандеры, массажные дорожки), что тоже увеличивает интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере двигательной активности , музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий , на физическое и творческое развитие детей, назрела необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми ритмикой.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями: «физическая развитие», «художественно-эстетическое развитие», «социально-коммуникативное развитие»

1.3. Отличительные особенности ДОП.

Отличительная особенность программы заключается в том, что приоритетным направлением данной программы является вовлечение учащихся в деятельность, направленную на осознание ценности здорового образа жизни и двигательной активности. Данная программа отличается включением в содержание тем, направленных на внедрение валеологического образования с целью формирования у учащихся знаний о собственном теле, знаний о поддержании ЗОЖ.

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
Принцип разнообразия и новизны - подбор и применение физических упражнений обновляю через 2-3 недели;
Принцип умеренности - продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
Принцип цикличности - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.4. Цели и задачи программы.

Цель программы: оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, коррекция различных заболеваний опорно-двигательного аппарата..

Задачи:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, в формировании правильной осанки.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.
9. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации ДОП

Дополнительная образовательная программа "физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» разработана для детей 5 - 7

лет, имеющих особенности в развитии опорно-двигательного аппарата, выявленные при проведения тестирования.

1.6. Уровень ДОП «Здоровячок», объем и сроки ее реализации

Уровни ДОП «Здоровячок»:

ДОП рассчитана на 2 года обучения:
-1 уровень(1 год обучения)- старший дошкольный возраст (5-6 лет)- **ознакомительный**;
-2 уровень(2 год обучения) - старший дошкольный возраст (6-7 лет)- **базовый**.

Состав группы: до 15 человек.
Сроки реализации ДОП «Здоровячок»: с 01.10.2023 г. по 31.05.2024 г.
Объем реализации ДОП «Здоровячок»: ООД организуется 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год.

1.7. Формы реализации ДОП «Ритмика».

Форма обучения: очная.
Используются следующие формы обучения:
-фронтальная;
- групповая, с элементами индивидуальной работы..

1.8. Режим занятий.

Распорядок занятий	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Периодичность	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Продолжительность	Не более 25 мин.	Не более 30 мин.
Каникулы	30 декабря-8 января	30 декабря-8 января
Оценка инд. развития	Тестирование: 1 неделя октября; 4 неделя мая	Тестирование: 1 неделя октября; 4 неделя мая
Всего в год	64 часа	64 часа

1.9. Планируемые результаты.

- Значительное видимое улучшение осанки и состояния стоп детей (на основании осмотра и результатов плантографии и фотофиксации)
- Заметный самоконтроль детей за своей осанкой на занятии и вне них (в свободной деятельности в течении дня)
- Повышение двигательной активности детей (на основании наблюдений педагога

и родителей);
- Снижение утомляемости детей (на основании наблюдений педагога и родителей);
- Повышение интереса и желания к выполнению коррегирующих упражнений;
- Умение правильно выполнять соответствующие упражнения.

2. Содержание дополнительной образовательной программы «Здоровячок»

2.1. Учебный график ДОП «Здоровячок».

Возраст детей	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Старшая группа 5-6 лет	2 25 мин	8	64
Подготовительная группа 6-7 лет	2 30 мин	8	64

Расписание занятий

Дни недели	Часы	Группы
понедельник	15.00 – 15.30 15.35 – 16.00	Подготовительные группы № 5, № 6 Старшие группы № 8, № 11
среда	15.00 – 15.30 15.35 – 16.00	Подготовительные группы № 5, № 6 Старшие группы № 8, № 11

2.2. Учебный план реализации ДОП «Здоровячок»

Учебно–тематический план занятий.

	Раздел учебной программы	**Содержание программы**	**Кол-во часов**

1.	Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	2
2	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: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др.	В процессе занятий
3	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Перекаты со спины на живот в положении лежа; и в положении сидя перекаты вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных и.п. Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната,	60

		массажных дорожек.	
4	Проведение контрольных мероприятий: 1) тесты 2) плантография	Мониторинг	2
5	Задания на дом	По усмотрению инструктора	на каждом занятии
	Итого:		64

Работа с родителями воспитанников

осуществляется в следующих формах:

- консультирование родителей;
- информирование о важных аспектах оздоровительной работы через родительские уголки в группе, информативные стенды ДОУ;
- практикумы и мастер-классы для родителей с показом деятельности по профилактике детских нарушений осанки;
- выставки пособий для использования в коррекционной работе в домашних условиях;
- раздача памяток по оздоровлению детей;
- анкетирование родителей;
- организация открытых просмотров занятий с детьми по программе;

2.3 Структура организации образовательной деятельности по ДОП

- ***Вводная часть:*** 5-6 мин.

Ставятся следующие задачи: организация группы, мобилизация внимания, мотивация к занятию.
Выполняется проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции осанки; для разминки мышц голени и стопы;

- ***Основная часть:*** 15-20 мин.
  Ставятся следующие задачи: исправление дефектов осанки, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, развития силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины, а также голени и стопы, формирование нормального свода стоп.

  Выполняется коррегирующая гимнастика для мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища с предметами (палками, мячами, фитболами, гантелями, веревочками) и без предметов, преодолевая вес собственного тела; упражнения для мышц стопы, упражнения с массажными предметами (мячами, валиками); ходьба по массажным дорожкам.

  Заключительная часть: 5-6 мин.
  Ставятся следующие задачи: постепенное снижение физической нагрузки, восстановление дыхания, расслабление мышц.
  Упражнения на расслабление, растяжение, дыхательные упражнения.
  Дается домашнее задание (упражнение для повторения).

3. Материальное обеспечение ДОП «Здоровячок»

- стенка для формирования навыка правильной осанки;
- большое зеркало;
- индивидуальные коврики;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- гантели детские;
- мешочки с грузом;
- косички (короткие веревочки);
- массажные валики, мячи, коврики;
- балансиры;
- коврики со следочками;
- мячи фит-болы;
- гимнастическая скамейка;
- наклонная доска;
- ролики гимнастические;
- деревянные шарики, мелкие предметы;
- платки, куски ткани.

4. Методическое обеспечение ДОП «Здоровячок».

Для реализации Программы используются следующие методические материалы**:**
-учебно-тематический план ДОП «Здоровячок»;
-ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий;
- ресурсы информационных сетей с видео специальных коррегирующих упражнений;
-методическая литература по организации занятий «Здоровячок».

5. Кадровые условия реализации ДОП «Здоровячок».

Кадровые условия:
Реализацию ДОП «Ритмика» осуществляет педагог дополнительного образования
Жерлицина Юлия Александровна
Образование:
- Диплом Кубанского Государственного университете физической культуры и спорта по специальности : **«Преподаватель физической культуры, тренер по гимнастике и акробатике»**
- Диплом Кубанского Государственного университете физической культуры и спорта по курсу «Методист по лечебной физической культуре»
-Сертификат «ЛФК при заболевания опорно-двигательного аппарата детей»

Педагогический стаж: 22 года, стаж педагога дополнительного образования – 10 лет.

6. Финансовые условия реализации ДОП «Ритмика».

ДОП «Ритмика» реализуется на внебюджетной основе (платное), на основе заявления родителей и договора между Учреждением и родителем.

7. Список использованной литературы.

1. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. - Санкт- Петербург, 2001.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - Москва, 2006.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада. - СПтб., «Детство – Пресс», 2007;
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), - М., Просвещение, 2006;
5. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. - М., Просвещение, 2007;
6. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005;
7. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у старших дошкольников.