Администрация городского округа «город Калининград»
Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 53

Принята на заседании педагогического совета № 1 приказ № 49 – О «30» августа 2023г.	Утверждаю: Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 53 _____Ж. Н. Фурман от «30» августа 2023г.

Фурман Жанна Николаевна
C=RU, S=Калининградская область, L=г. Калининград, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 53, СНИЛС=07105719642, ИНН=390406419207, E=ds053@edu.klgd.ru, G=Жанна Николаевна, SN=Фурман, CN=Фурман Жанна Николаевна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2023-11-13 10:16:11

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Крепыш»

Возраст обучающихся: 3 - 5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Гринько Галина Николаевна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В соответствии с законодательством Российской Федерации здоровье дошкольников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Среди них основополагающим является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который впервые определяет здоровье дошкольников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущей идеей данной Программы является гармоничное развитие дошкольников в условиях здоровьесберегающего пространства. Оздоровление и сохранение здоровья детей приоритетная задача ДОУ. Обозначив проблему интеграции приоритетных направлений работы в рамках реализации программы развития, мы попробовали по-новому взглянуть на синтез развития умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные (кинезиологические) упражнения.

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость, укрепляют мышечный корсет, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Ключевые понятия:

Гимнастика корригирующая - от лат. corrigere - исправлять] - вид гимнастики, направленной на исправление или предупреждение отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика дыхательная - система упражнений, направленных на развитие дыхания, в том числе речевого и певческого; на дифференциацию ротового и носового дыхания и т.д.

Опорно-двигательный аппарат - состоит из скелета (костей), мышц,

связок и суставов. Эти структуры образуют полости для внутренних органов, защищают внутренние органы, а также обеспечивают двигательные акты.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции.

Для профилактики заболевания опорно-двигательного аппарата можно использовать кинезиологические упражнения, что способствует эффективному развитию, крупной и мелкой моторики сохранению и укреплению умственных способностей и укреплению физического здоровья у детей через определенные двигательные упражнения.

Очевидно, что использование коррекционно-оздоровительной гимнастики и применение кинезиологических упражнений в условиях детского сада педагогически целесообразно.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Крепыш» составлена таким образом, чтобы дошкольники могли приобрести опыт в следующих видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением кинезиологических упражнений, направленных на развитие крупной и мелкой моторики, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- специальных упражнений, развивающих координационные способности, гибкость, равновесие и выносливость;
- с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
- формирование представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементами самомассажа;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Практическая значимость образовательной программы

В результате освоения программы дети получают правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, что является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом учётом особенностей детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата):

- комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха;
- интегрирование: физические упражнения с использованием комплекса кинезиологических упражнений, дополняющих друг друга;
- личностно - ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера
- деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний;
- взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода: с учетом особенностей каждого ребенка;
- от простого к сложному: все материалы должны быть поданы в логической последовательности.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к развитию детей, а именно – внедрению в оздоровительный процесс новых специальных упражнений: дыхательных, растяжек, пальчиковых игр, под влиянием которых в организме наступают положительные изменения.

Представляется возможность ставить и решать интересные двигательные задачи различной сложности; закреплять достигнутый оздоровительный эффект.

Программа позволяет овладевать ценностями культуры, получать удовольствие, вырабатывать определенные навыки; сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их; предусматривает работу индивидуальную, в парах, группами; составлена с учетом особенностей детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Формирование целостного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста и формирование правильной осанки в процессе коррекционно-оздоровительной работы; развитие способностей дошкольников средствами кинезиологической гимнастики.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- научить ребенка чувствовать своѐ тело и пространство вокруг;
- формировать правильное взаимодействие рук и ног;
- обучать последовательно выполнять комплекс действий, разбивая их на блоки;
- формировать правильную осанку и стопы путем оптимальных физических нагрузок.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных навыков;
- развивать мелкую и крупную моторику.

Воспитательные:

- научить управлять своим поведением;
- формировать у детей настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддержать умение работы в парах.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 3 - 5 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 53, по заявлению родителей.

Набор детей в объединение – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 16-20 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах:

- для детей 3 - 4 лет –15 минут;
- для детей 4-5 лет - 20 минут.

Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации.

Основные методы обучения

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

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 2 блока:

1. Теоретический – приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

2. Практический – формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей.

Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей). Задача вводной части – организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть занимает 5-7 минут.

Основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 15-20 минут. В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника, стопы.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части 3-5 минут.

На занятиях широко используются физические упражнения в игровой форме и подвижные игры малой активности. Занятие проводится под четким руководством инструктора по физической культуре

Планируемые результаты

В результате освоения Программы достигаются следующие показатели развития:

- сохранение и укрепление здоровья;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни;
- разнообразие двигательной активности дошкольника;

- повышение физической работоспособности детского организма;
- обеспечение психологического комфорта.

Механизм оценивания образовательных результатов

Дети по программе не оцениваются.

Методы педагогического мониторинга:

- опрос;
- наблюдение;
- практическое задание;
- тестирование.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;

– показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников;
- применение современных педагогических технологий.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия (обеспечение)

Основное оборудование:

Перечень основного оборудования	Наименование специального помещения

- гимнастические скамейки; - оздоровительно-профилактические дорожки разноструктурированной поверхностью; - мостики деревянные с поперечными перекладинами; - гимнастическая стенка (3 пролета); - дорожка с наполнителем (мелкие камни); - наклонные доски (2шт);	физкультурный зал

Дополнительное оборудование:

Перечень дополнительного оборудования	Наименование специального помещения
- мячи средние (по количеству детей); - палки гимнастические (по количеству детей); - веревка (3); - канат (1); - обручи (по количеству детей) - мешочки с песком (по количеству детей); - кочки пластмассовые большие и малые(24); - мягкие модули (12) - пианино; - ноутбук; - музыкальный центр; - кассеты, диски, usb-flash накопитель.	физкультурный зал

Методическое обеспечение

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется различное методическое обеспечение:

- комплексы корригирующей гимнастики;
- шапочки животных;
- карты схемы последовательности выполнения упражнений
- фонотека для релаксации.

Основное методическое обеспечение:

Наименование	Наименование специального помещения
- «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева	Физкультурный зал
- «Здоровый дошкольник» С.П. Громова	Физкультурный зал

Дополнительное методическое обеспечение:

Наименование	Наименование специального помещения
- Картотека кинезиологических игр и упражнений	Физкультурный зал

- Картотека индивидуальных заданий (плоскостопие)	Физкультурный зал
- Картотека индивидуальных заданий (нарушение осанки)	Физкультурный зал
- Картотека оздоровительно-профилактических игр при плоскостопии.	Физкультурный зал

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Физкультурный зал. Пространственно- предметная среда (стенды, наглядные пособия).

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
2	Развитие координации движений	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
3	Развитие координации движений	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
4	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
5	Разрабатывание мышц стоп	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
6	Увеличение подвижности суставов	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
7	Укрепление мышечного аппарата	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
8	Прорабатывание мышц стопы	1		1	
9	Выполнение упражнений с дыханием	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
10	Прорабатывание мышц стопы	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
11	Укрепление мышечного аппарата	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
12	Прорабатывание мышц стопы	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
13	Висы на шведской стенке	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
14	Развитие моторики	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия

15	Увеличить подвижность суставов	1	0,25	0,75	
16	Увеличить подвижность суставов	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
17	Развитие моторики	1	0,25	0,75	
18	Развитие мышц верхней части корпуса	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
19	Укрепление мышечного аппарата	1		1	
20	Развитие мелкой моторики	1		1	
21	Развитие мышечного аппарата	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
22	Увеличить подвижность суставов	1		1	
23	Профилактика плоскостопия	1		1	
24	Развитие растяжки	1		1	
25	Укрепление мышечного аппарата	1		1	
26	Укрепление мышечного аппарата	1		1	
27	Профилактика сколиоза	1		1	
28	Развитие равновесия	1		1	
29	Развитие равновесия	1		1	
30	Профилактика сколиоза	1		1	
31	Профилактика сколиоза	1		1	
32	Развитие растяжки	1		1	
33	Развитие координации движения	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
34	Развитие растяжки	1		1	
35	Развитие равновесия	1		1	
36	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1		1	
37	Разработка мышц стопы	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
38	Увеличение подвижности суставов	1		1	
39	Развитие растяжки	1		1	
40	Развитие равновесия	1		1	
41	Выполнение упражнений с дыханием	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
42	Проработка мышц стопы	1		1	
43	Укрепление мышечного аппарата	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
44	Укрепление мышечного аппарата	1		1	
45	Развитие растяжки	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
46	Укрепление моторики	1		1	
47	Укрепление моторики	1		1	
48	Увеличение подвижности суставов	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
49	Профилактика сколиоза	1		1	
50	Развитие мышц верхней части корпуса	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
51	Упражнения лёжа и сидя	1		1	
52	Самомассаж с колючими мячиками	1		1	
53	Развитие мышечного аппарата	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия

54	Увеличение подвижности суставов	1		1	
55	Профилактика плоскостопия	1		1	
56	Развитие растяжки	1		1	
57	Укрепление мышечного аппарата	1		1	
58	Комплекс упражнений с обручами	1		1	
59	Профилактика сколиоза	1		1	
60	Профилактика сколиоза	1		1	беседа, рефлексия
61	Профилактика сколиоза	1		1	
62	Профилактика сколиоза	1		1	
63	Развитие растяжки	1		1	
64	Развитие растяжки	1		1	
65	Развитие координации движения	1	0,25	0,75	беседа, рефлексия
66	Развитие растяжки	1		1	
67	Развитие координации движения	1		1	
68	Профилактика плоскостопия и сколиоза	1		1	
	Итого:	**68**	**6,75**	**61,25**	

Содержание программы

(68 часов, 2 часа в неделю)

Тема 1. Профилактика плоскостопия и сколиоза (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника.

Тема 2. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа «Закаливание».

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница».

Тема 3. Развитие координации движений (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности.

Практика: Выполнение комплекса упражнения «Автомобиль»

Тема 4. Профилактика плоскостопия и сколиоза (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности.

Практика: Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок».

Тема 5. Разрабатывание мышц стоп (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона».

Тема 6. Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке».

Тема 7. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности.

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять».

Тема 8. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Практика: Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбатому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки».

Тема 9. Выполнение упражнений с дыханием (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает».

Тема 10. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 11. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи»

Тема 12. Прорабатывание мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы».

Тема 13. Висы на шведской стенке (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать».

Тема 14. Развитие моторики (1 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение».

Тема 15. Увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево»

Тема 16. Увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца».

Тема 17. Развитие моторики (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки».

Тема 18. Развитие мышц верхней части корпуса (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля».

Тема 19. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед».

Тема 20. Развитие мелкой моторики (1 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку».

Тема 21. Развитие мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров».

Тема 22. Увеличить подвижность суставов. (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины.

Тема 23. Профилактика плоскостопия. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай».

Тема 24. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам».

Тема 25. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами».

Тема 26. Укрепление мышечного аппарата. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина.

Тема 27. Профилактика сколиоза. (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение».

Тема 28. Развитие равновесия. (1 ч.)

Практика: Занятие с мячами. Беседа о пользе занятий. Занятие в парах, учимся ловить мяч.

Тема 29. Развитие равновесия (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина».

Тема 30. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка».

Тема 31. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 32. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница»

Тема 33. Развитие координации движения (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке.

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы.

Тема 34. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Печём пирог».

Тема 35. Развитие равновесия (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч.

Тема 36. Профилактика плоскостопия и сколиоза. (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики».

Тема 37. Разработка мышц стопы (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Массаж с колючими мячами. Комплекс упражнений «Сорока-ворона».

Тема 38. Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии.

Тема 39. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Упражнения для растяжки с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки».

Тема 40. Развитие равновесия (1 ч.)

Практика: Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке.

Тема 41. Выполнение упражнений с дыханием (1 ч.)

Теория: Беседа о личной гигиене.

Практика: Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает».

Тема 42. Работа с мышцами стоп (1 ч.)

Практика: Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 43. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи».

Тема 44. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы».

Тема 45. Развитие растяжки (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать».

Тема 46. Укрепление моторики (1 ч.)

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение».

Тема 47. Укрепление моторики (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево».

Тема 48. Увеличение подвижности суставов (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца».

Тема 49. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки».

Тема 50. Развитие мышц верхней части корпуса (1 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля».

Тема 51. Упражнения лёжа и сидя (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед».

Тема 52. Самомассаж с колючими мячиками (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Печём картошку».

Тема 53. Развитие мышечного аппарата (1 ч.)

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров».

Тема 54. Увеличить подвижность суставов (1 ч.)

Практика: Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины.

Тема 55. Профилактика плоскостопия (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай».

Тема 56. Развитие растяжки. (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам».

Тема 57. Укрепление мышечного аппарата (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами».

Тема 58. Комплекс упражнений с обручами (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Заглохла машина».

Тема 59. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение».

Тема 60. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Теория: Беседа о пользе занятий.

Практика: Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч.

Тема 61. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина».

Тема 62. Профилактика сколиоза (1 ч.)

Практика: Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка»

Тема 63. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины» Выполняем самомассаж стоп и ладоней.

Тема 64. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница».

Тема 65. Развитие координации движения (1 ч.)

Теория: Беседа об осанке.

Практика: Самомассаж. Проработка мышц стопы.

Тема 66. Развитие растяжки (1 ч.)

Практика: Занятие с гимнастическими палками Комплекс упражнений «Печём пирог».

Тема 67. Развитие координации движения (1 ч.)

Практика: Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч.

Тема 68. Профилактика плоскостопия и сколиоза (1 ч.)

Практика: Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики».

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»
1	Начало учебного года	12 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	34 недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий в году	68 занятий
6	Количество часов всего	68 часов
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	12.09.2023г. – 31.05. 2024г.

*Праздничные (выходные дни) в соответствии с производственным календарём на 2023 – 2024 учебный год.

Рабочая программа воспитания

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации дошкольников:

Гражданско-патриотическое – разучивание патриотических песен, выступления на концертах для ветеранов войны и труда, на день пожилого человека, выступления на праздниках День Защитника Отечества, День Победы.

Нравственное и духовное воспитание – приобщение к музыкальной культуре родного края, обучение пониманию ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование представлений о музыкальных профессиях, о ценности труда и творчества, выступление на развлечении в честь Дня дошкольного работника, праздника 1 мая.

Интеллектуальное воспитание – формирование представлений о ценности полученных знаний, умении проявлять их в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости здоровья человека (физического и психического).

Социокультурное и медиакультурное воспитание – знакомство с культурой, музыкальными произведениями, играми других народов; участие в празднике День народного единства.

Воспитание семейных ценностей – формирование у дошкольников ценностных представлений о семье, семейных ценностях; выступление на концерте в честь Дня матери.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у дошкольников коммуникативных навыков; формирование навыков ансамбля, умения слушать солиста.

Экологическое воспитание – воспитание любви к родному краю как к своей малой Родине посредством разучивания песен, музыкальных игр, посвященных родному краю, родной природе.

Основы безопасности - обучение правилам безопасного пения, правильного дыхания.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта дошкольников; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Цель - формирование и становление всесторонне и гармонично развитой личности ребенка посредством физических и кинезиологических упражнений.

Используемые формы воспитательной работы: беседы, развлечения, игры.

Методы: наглядный (показ упражнений), словесный (беседа, викторина), практический (конкретная деятельность ребенка).

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям оздоровительной гимнастики; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности ребенка.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в физкультурном зале, правила поведения на занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни, культура безопасности	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание , формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к шахматам	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Решение задач внутри группы как индивидуально, так и группой детей	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях (развлечениях, играх)	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о материалах из которых делают спортивные принадлежности	Экологическое воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
7.	Двух-трехминутные зарядки-разрядки	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
8.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
9.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

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

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

3. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г.№196».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева. М. 2010.

2. «Здоровый дошкольник» С.П. Громова. Калининград, 1995.

3. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим».М. 2004.

4. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Сост. Н.И. Крылова. Волгоград, 2009.

5. Комплексы лечебной гимнастики. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010.

6. Е.И.Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М. 2009.

7. Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. СПб «Детство-пресс». 2009.

8. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М. Глобус. Волгоград. Панорама. 2009.

Для обучающихся и родителей:

1. Латохина, Л. И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина. - М.: АСТ, Астрель, 2009.

2. Логичный чемоданчик. Логика. Гимнастика ума. Для детей 4-6 лет - М.: Карапуз, Сфера, 2012.

3. Трясорукова, Т. П. "Доброе утро, малыш!". Комплексы корригирующей гимнастики и массажно-тонизирующих игр для детей дошкольного возраста / Т.П. Трясорукова. - М.: Феникс, 2015.

Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше). Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

1.https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika

2.https://www.maam.ru/detskijsad/-korigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html

3.https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html

4.https://sundekor.ru/kursovaya-2/vypuskniku/korrigiruiushchie-uprazhneniia/

5.https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korigiruyuschaja-gimnastika.html.