

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54 «Берёзка» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с №54)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 30.05.2022

Утверждаю:
заведующий МДОУ д/с №54
Брохина Е.В.
Приказ № 73 от 30.05.2022



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячок»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Шматко Елена Михайловна

г. Волжский, 2022

Раздел 1

"Комплекс основных характеристик образования".

Пояснительная записка

Основные направления программы:

Программа «Здоровячок» включает три раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положений, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и

способствующие нормальному развитию стопы

- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

Актуальность программы.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить

физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана Программа оздоровительного кружка «Здоровячок».

Занятия в кружке «Здоровячок» проводятся в группе детей 5-7 лет:

Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятия в месяц и 72 занятия в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребёнку.

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. 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.

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.

Занятия в кружке «Здоровячок» 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.

«Дополнительная программа Физкультурно-оздоровительного кружка по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования МДОУ д/с 54 «Берёзка». Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Здоровье», В.Г. Алямовская.
- "Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

Цели и задачи программы:

Цели :

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.

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Особенности развития детей от 5 до 7 лет

5-7 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость,

выносливость, выдержка, настойчивость, организованность(дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети 5-7 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных

видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности;

Структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения

предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств

(схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ Я.)

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь: Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки
- Корректирующая гимнастика
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой
- Ходьба по массажным дорожкам
- Различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Планируемые результаты освоения Программы:

- 1 Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
- 2 Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
- 3 Создана система оздоровительной работы с детьми.
- 4 Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- 5 Снижен уровень заболеваемости.
- 6 Оптимизирована работа с родителями.

Календарно-тематический план

№	Тема	Всего часов
	Сентябрь	
1.	Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины.	2 часа
2.	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с	2 часа

	различным положением стопы.	
	Октябрь	
3.	Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом.	2 часа
4.	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	2 часа
	Ноябрь	
5.	Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках	2 часа
6.	Упражнения возле стены	1 часа
7.	Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз. Самомассаж стоп и голени.	1 часа
	Декабрь	
8.	Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.	2 часа
9.	Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
	Январь	
10.	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.	2 часа
11.	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	2 часа
	Февраль	
12.	Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	2 часа
13.	Упражнения с нетрадиционным оборудованием	2 часа
	Март	
14.	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
15.	Игры, упражнения со скакалкой.	2 часа
	Апрель	
16.	Игры, эстафеты с мелкими предметами.	2 часа

17.	Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей.	2 часа
	Май	
18.	Упражнения на турнике.	2 часа
19.	Занятия по интересам.	2 часа
	Всего	36 часов

Перспективный план работы кружка «Здоровячок»

Месяц	Вид ОД	Задачи	Содержание
Сентябрь	Контрольно-проверочное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.	<p>Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Знакомство с упражнениями: «Художник», «каток», «разбойник».</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель».</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери рыбок», «Поймай мячик».</p> <p>Релаксация.</p>
Октябрь	Познавательное	Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную	«Ознакомление с различными отклонениями в осанке» Обучить ходьбе «ёлочкой»,

	Игровое		<p>повороты глаз</p> <p>Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер»,</p> <p>«Филины и вороны»</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки».</p> <p>Релаксация.</p>
Февраль	Тренировочное	<p>Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.</p>	<p>Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Игровое упражнение «Сварим суп из макарон», Эстафета с палочкой».</p> <p>П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Релаксация.</p>

Март	Тренировочное	Разучить упражнения с нестандартным оборудованием. Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки	<p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.</p> <p>П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».</p>
Апрель	Тренировочное	Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса	<p>ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле».</p> <p>Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?» Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый –тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница».</p>

- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы

Планируемый результат: Родители вовлечены в воспитательно -образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

Родители интересуются оздоровительной работой в группе, посещают занятия, в спортивном кружке, принимают участие в спортивных проектах, в оздоровительных мероприятиях.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Раздел № 2

"Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

Календарный учебный график программы

Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятия в месяц и 72 занятия в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Условия реализации программы

Оснащенность физкультурного зала

№	Пособия и оборудования	Количество	Примечание
Оборудование			
1	Стенка гимнастическая 1 пролет	7	
2	Бревно гимнастическое (низкое)	2	
3	Станок гимнастический	2	
4	Батут круглый	2	
5	Скамейка гимнастическая 2 метра	4	
6	Доска с ребристой поверхностью 2 метра	2	
7	Дуга большая высота - 50см.	2	
8	Дуга малая высота : 30см.	4	
9	Поручни навесные для отжимания	3	
10	Мебельная стенка для физкультурного	1	
Пособия			
1	Мат поролоновый	19	
2	Коврики гимнастические	50	
3	Веревка 5метров диаметр- 1см	1	
4	Кольцо пластмассовое диаметр - 13 см	28	
5	Скакалка короткая длина - 1200см	11	
6	Палка гимнастическая пластиковая- 71см	5	
7	Палка гимнастическая пластиковая - 110см	17	
8	Обруч малый диаметр - 50 см	2	
9	Обруч большой диаметр- 70 -90см	30	
10	Кубик пластмассовый малый	10	
11	Кубик пластмассовый средний	48	
12	Кубик пластмассовый большой	16	
13	Конус пластиковый малый	10	
14	Конус пластиковый большой	3	
15	Кегли пластиковые большие	8	
16	Препятствия деревянные	5	
17	Лошадка на палочке деревянная	2	
18	Платочки 20/20	35	
19	Ленты х/б 40 см	30	
20	Флажки (белые, красные, зеленые, синие)	51	
21	Фитбол	4	
22	Мяч резиновый малый диаметр - 7,5см	32	
23	Мяч футбольный	1	
24	Мяч баскетбольный	1	
25	Мяч мягкий из ткани диаметр-14 см	1	

26	Мешочки утяжелители 0,5 кг	14	
-----------	----------------------------	----	--

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря и пособия	Количество (шт.)	Примечание
13	Мешочки утяжелители 1 кг	1	
14	Пластмассовый шар диаметр- 20см	1	
15	Дорожка массажная «Камне терапия»	1	
16	Туннель	1	
17	Набор пластиковых геометрических фигур	2	
18	Кубики мягкие	8	
19	Маски зверей	8	
20	Гантели 0.5 кг	6	
21	Кирпичи для йоги	10	
22	Шары массажные «Су- Джок»	20	
23	Контейнеры для физ. оборудования	5	

Формы аттестации

Оценка качества освоения программы включает:

- текущий контроль;
- итоговую диагностику.
- мониторинг качества образовательного процесса и анализ его результатов
- анкетирование родителей и анализ его результатов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамоты, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель 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.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

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

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки) .

Уровни освоения :

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в спортивном кружке «Здоровячок»

№ п/п	Ф.И.О ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы

Методические материалы

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки
- Корректирующая гимнастики
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой
- Ходьба по массажным дорожкам
- Различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Упражнения и игры, используемые в программе

Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают

снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. 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»).
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
19. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
20. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006.