Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 39»

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
Пр. № 1 от 1.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 39»
_____О.Ю. Воронцова
Приказ № 145 от 31.08.2021г.

Заведующая МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39»
О.Ю. Воронцова

Подписан: Ольга Юрьевна Воронцова
DN: C=RU, OU=заведующая, O=" МБДОУ ""Детский сад компенсирующего вида № 39""", CN=Ольга Юрьевна Воронцова, E=kolokolchik39@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. 9 Января, 179Б
Дата: 2021-08-31 15:44:40
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Программа
кружка «Здоровячок»
для детей старшего дошкольного возраста
по физическому развитию
на 2021-2022 уч.г.

Инструктор по ФК:
В.М. Егозарьянц,
высшая
квалификационная
категория

МАЙКОП, 2021 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель программы.

1.3 Задачи программы.

1.4 Ожидаемый итоговый результат.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы.

2.2 Формы организации.

2.3 Методы и приемы.

2.4 Формы контроля.

2.5 Пути реализации программы.

2.6 Принципы реализации программы.

3. Организационный раздел

3.1 Информационно-образовательная работа с детьми.

3.2 Перспективный план

3.3 Диагностика.

4. Используемые источники и литература.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

В России за последнее десятилетие отмечается значительное ухудшение состояния здоровья детей, уровня физического развития и физической подготовленности детей, что обусловлено действием ряда неблагоприятных факторов экологического, социально-экономического характера, с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении и образовании. По медико-статистическим данным, более 75% детей страдают нарушениями опорно-двигательного аппарата, около 50%- различными хроническими заболеваниями. Для этих детей, как правило, характерно и отставание в физическом развитии, физической подготовленности.

Данная программа направлена на предупреждение и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепления мышц свода стопы. Данная рабочая программа разработана в соответствии с адаптированной основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №39», уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида №39», СанПиН 2.4.1.3049-13 и парциальных программ: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. Средства: физические упражнения, подвижные игры. Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации, одно из важнейших направлений воспитательной работы в дошкольном учреждении.

Критерии здоровья - гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы, способность противостоять различным вредным влияниям. Здоровый ребенок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье - важнейшая

предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей.

Осанка – показатель здоровья. Ликвидация дефектов осанки и выработка правильной – процесс длительный. Активные упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет и формируют правильный динамический стереотип.

Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и становится серьезным препятствием к оздоровлению

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, сроком на один год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность занятия – 25-30 мин.

1.2 Цель:

Содействовать укреплению здоровья, улучшению и нормализации физического развития ребенка, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

1.3 Задачи:

1.Способствовать нормализации трофики мышц туловища, выработке общей и силовой выносливости этих мышц.

2.Содействовать исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки.

3. Способствовать укреплению мышц стопы, снятию утомления в отдельных мышечных группах, восстановлению функции стопы, ее рессорного свойства.

4.Повысить общий тонус организма, уровень физической работоспособности.

5.Создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки

6. Способствовать более активному взаимодействию детей и родителей к контексте укрепления здоровья.

1.4 Ожидаемый итоговый результат

1.Укрепление осанки, улучшение физических качеств.

2.Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

3.Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

4.Положительный результат темпов прироста физических качеств.

5.Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

6.Снижение уровня заболеваемости.

7.Овладение навыками самооздоровления.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы:

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемое ребенком за счет импульсации в ЦНС многочисленных рецепторов, заложенных в мышцах.
2. ОРУ с предметами и без них: стимулируют и нормализуют функции мышц пояса, верхних конечностей, тазового пояса, брюшного пресса и т.д.
3. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
4. Корригирующие упражнения: обеспечивают исправление деформаций позвоночника за счет подбора упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.
5. Упражнения в расслаблении: активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.
6. Упражнения для выработки мышечного корсета: Для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища.
7. Упражнения в растягивании: активные упражнения для воздействия на патологически измененный суставно-связочный аппарат с потерей зластичности.
8. Упражнения с гимнастическими палками, с мячами.
9. Упражнения при плоскостопии (сидя на полу, на скамейке, стоя); укрепляют мышечно-связочный аппарат, снимают боль, утомление.
10. Подвижные игры: обеспечивают комплексное воздействие на организм ребенка и высокую эмоциональную насыщенность.
11. Формы контроля: тесты (контрольные упражнения для оценки гибкости и сил мышц брюшного пресса).

2.2 Форма организации:

Групповая (15-17 человек)

Кружок работает 2 раза в неделю по 30 минут, 72 занятия за учебный год.

2.3.Методы и приемы:

Вербальные и наглядные; практические.

2.4 Формы контроля:

Тесты (контрольные упражнения для статической выносливости мышц живота, динамической выносливости мышц брюшного пресса).

2.5 Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей, методическая литература).

2.6. Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
5. Принцип комплексности и интегративности.

3. Организационный раздел

3.1 Информационно-образовательная работа с детьми:

Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

1.Осмотр детей врачами-специалистами.

2.Взаимодействие медработника ДОУ, врачей – специалистов, администрации ДОУ с родителями по профилактике ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.

3.Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика инструктором по ФК.

4.Использование специальных упражнений на занятиях.

3.2. Перспективный план работы кружка ОФП с элементами ЛФК «Здоровячок» на 2020-2021 уч.г.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Диагностика физического развития детей. 2. Распределение детей по группам здоровья	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК №1 Профилактика плоскостопия комплекс №1 3. Дыхательные упражнения «Бульканье», «Шарик»	1. Комплекс респираторной гимнастики 2. Комплекс ЛФК №1 Профилактика плоскостопия комплекс №1 3. Звуковое дыхание по методике- М. Лазарева
Декабрь	Январь	Февраль
1. Корригирующие упражнения для стопы 2. Комплекс упражнений на фитболе. 3. Дыхательные упражнения «Кто самый громкий» 4. Малоподвижная игра «Попади мячом в булаву»	1. Упражнение носовой дыхательной гимнастики 2. Комплекс упражнений на фитболе. 3. Дыхательные упражнения с использование тренажеров 4.М.п. игра «Выпрямление» «Ножной мяч в кругу»	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК с гимнастическими палками. Комплекс №2 для профилактики плоскостопия 3. Дыхательные упражнения с гантелями 4. Малоподвижная игра «Пятнашки елочкой»
Март	Апрель	Май
1. Корригирующие упражнения для стопы 2. Комплекс ЛФК с гимнастическими палками Комплекс №2 для профилактики плоскостопия. 3. Звуковое дыхание по методике М.Лазарева 4.Игра «Мяч в кругу»	1. Упражнения для развития абстрактно-логического мышления 2. Комплекс ЛФК №2 Профилактика плоскостопия комплекс №3 3. Игра «Тачки»	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК №2 Профилактика плоскостопия комплекс №3 3. Дыхание по Стрельниковой

3.3. Диагностика

Наименование	**Описание упражнения**	**Требования к выполнению**
Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, руками тянуться вперед	Выполняются 3 наклона, 4-основной. Результат фиксируется

		(измеряется линейкой) по кончикам пальцев.
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	Сгибание туловища: и.п.- лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги фиксируются.	Подсчитываются количество подъемов туловища в сидячие положение за одну минуту (норма 15-20 раз)
Статистическая силовая выносливость мышц живота	Поднимание ног: и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища	Оценивается по времени удержания ног под углом 45 градусов (время удержания 40-60 сек.)

Литература:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;

Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».

З.И. Береснева, Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников, Москва 2008.

Е.И. Подольская, Оздоровление детей в детском сад., АЙРИС ПРЕСС, 2008,

М.Н. Кузнецова, «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) Москва 2009.

Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко, «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Воронеж 2007.

Л.В. Гаврючина, «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей»

М.Н. Щетинина, «Оздоровительная работа в ДОУ»

Е.Ю. Александрова.

Журнал «Дошкольная педагогика».