

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Нижнеудинск»

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета

Протокол №2 от 31.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом Центра «Доверие»

№ 38/1-од 01.11. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
физическому развитию
«Будь здоров»**

Возрастная категория: 5-8 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Инструктор по физической культуре

Елизарьева И.Л.

г. Нижнеудинск

2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарно-учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации программы
 - 2.4. Методические материалы
3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 (вступает в силу 1 марта 2023г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что главным средством развивающей-оздоровительной работы является гимнастика.. Основное преимущество гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лежа и на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Отличительные особенности программы

Программа «Будь здоров!» способствует укреплению опорно-двигательного аппарата детей, сохранению физического и психического здоровья детей.

Взаимосвязь с родителями осуществляется через систему методических рекомендаций, получаемых родителями индивидуально в устной и письменной форме. Также часто практикуются индивидуальные консультации, в присутствии и с участием ребенка, на которых демонстрируются элементы коррекционного занятия, требующие правильного закрепления в домашних условиях.

Адресат программы: обучающиеся с нарушениями осанки и плоскостопием.

Подбор для занятий по программе «Будь здоров!» проводится с учетом общего функционального состояния детей разного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра), входящего мониторинга физического развития .

Объем программы: 74 академических часа

Форма обучения: очная.

Методы обучения

Словесные методы:

- речевая инструкция, беседа, описание предмета;
- указания и объяснение как пояснение способов выполнения задания, последовательности действий, содержания;
- метод аудирования (записанный на аудиокассету голосовой и речевой материал для прослушивания ребенком);
- вопросы как словесный прием обучения (репродуктивные, требующие констатации; прямые, подсказывающие);
- педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата.

Наглядные методы:

- обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное);
- наблюдения за предметами и явлениями окружающего;
- рассматривание предметных и сюжетных картин, фотографий, видеоматериалов;
- показ педагогом приемов выполнения, работа по образцу и др.

Практические методы и приемы обучения:

- постановка практических и познавательных задач;
- целенаправленные действия с дидактическими пособиями;
- многократное повторение практических и умственных действий;
- наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения);
- подражательные упражнения;
- дидактические игры;
- тренировочные упражнения для мелкой и общей моторики, игры и др.

Игровые: дидактические и подвижные игры и др.

Тип занятия: комбинированный, диагностический.

Формы проведения занятий: индивидуальная, подгрупповая

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий

В соответствии с нормами СанПин устанавливается продолжительность занятий:

Периодичность: 2 раза в неделю.

- для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 мин;
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 мин;
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 мин;
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 мин.

Периодичность: 2 раза в неделю. Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для коррекции плоскостопия и нарушений осанки у обучающихся, через организацию физкультурных занятий.

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- формировать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- закреплять дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план программы:

№	Наименование разделов	Количество часов	
		теория	практика
1	Диагностика	4	4
2	Инструктаж по технике безопасности	4	
3	Формирование знаний о здоровом образе жизни	4	
4	Формирование навыков правильной осанки	10	20
5	Коррекция плоскостопия	8	20
	ИТОГО	74	

Учебно-тематический план.

Тема занятия	Кол-во занятий		Всего
	Теория	Практика	

Диагностическое занятие	2	2	4
«Осень. Название деревьев»	1	2	2
«Огород. Овощи»	1	2	2
«Сад. Фрукты»	1	2	2
«Лес. Грибы и лесные ягоды»	1	2	2
«Игрушки»	1	1	2
«Я и мои игрушки»	1	1	2
«Я и моя семья»	1	1	2
«Одежда»	1	1	2
«Обувь»	1	1	2
«Мебель»	1	1	2
«Кухня. Посуда»	1	1	2
«Зима. Зимующие птицы»	1	1	2
«Комнатные растения»	1	1	2
«Новогодний праздник»	1	1	2
«Домашние птицы»	1	1	2
«Домашние животные и их детёныши»	1	1	2
«Дикие животные и их детёныши»	1	1	2
«Профессии. Продавец»	1	1	2
«Профессии. Почтальон»	1	1	2
«Транспорт»	1	1	2
«Профессии на транспорте»	1	1	2
«Весна»	1	1	2
«Мамин праздник. Профессии мам»	1	1	2
«Первые весенние цветы»	1	1	2
«Цветущие комнатные растения»	1	1	1
«Дикие животные весной»	1	1	2
«Домашние животные весной»	1	1	1
«Птицы прилетели»	1	1	2
«Насекомые»	1	1	2
«Рыбки в аквариуме».	1	1	2
«Наш город. Моя улица»	1	1	2
«Правила дорожного движения».	1	1	2
Диагностическое занятие	1	1	2
Всего:	35	39	74 часа

Инструктаж по технике безопасности

Основная цель инструктажа – предупреждение травматизма в процессе проведения занятий. Первичное ознакомление с оборудованием кабинета проводится по принципу «рука в руку», с подробными разъяснениями и демонстрацией инструктором правил пользования спортивным инвентарем, правил выполнения упражнений, правил взаимодействия. На втором году обучения происходит закрепление навыков

безопасного пользования спортивным оборудованием и инвентарем, как под руководством инструктора, так и самостоятельно.

Формирование понятия о здоровом образе жизни

На занятиях инструктор информирует обучающихся о вредном воздействии сидячего образа жизни, неправильного питания, излишнего увлечения гаджетами, на организм человека и мотивация на ведение здорового образа жизни.

Формирование знаний и представлений о правильной осанке. Формирование навыков правильной осанки

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию осанки детей. Инструктор объясняет обучающемуся и его родителям, почему ребенку необходимы упражнения по исправлению осанки, как их правильно выполнять, необходимость систематических занятий, строгое следование рекомендациям специалистов. На занятиях дети под руководством инструктора выполняют индивидуально адаптированные, специальные корректирующие упражнения, позволяющие свести к минимуму или полностью исправить нарушения осанки.

Формирование знаний и представлений о здоровой стопе. Коррекция плоскостопия

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию плоскостопия. На занятиях инструктор обучает ребенка, а при необходимости – и его родителей, выполнению специальных корректирующих упражнений, самостоятельной работе с массажерами, самомассажу. В виде домашних заданий предлагаются индивидуально подобранные комплексы корректирующих упражнений с применением доступных средств (кубики, крупные пуговицы, массажные дорожки).

1.2. Планируемые результаты

Предполагается, что к концу 1 года обучения дети могут:

- все движения выполнять в полном объеме, правильном темпе;
- должны ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- прыгать в длину с места;
- уметь бросать мяч от груди;
- уметь ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполнять гигиенические процедуры, знать, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- сохранять положение правильной осанки;
- уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания;

- уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы, осанки
- знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

Предполагается, что к концу 2 года обучения дети могут:

- все движения выполнять в полном объеме, правильном темпе;
- координировать свои движения;
- должны ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- прыгать в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- уметь бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- уметь ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполнять гигиенические процедуры, знать, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- сохранять положение правильной осанки;
- уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях
- уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы, осанки
- знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график на учебный год представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по реализации программы проводятся в физкультурном зале. Площадь обеспечивает ребенку свободу движений, возможность смены деятельности. Обеспечена доступность дидактических материалов, право выбора. Создана комфортная психологически безопасная среда.

2.3. Формы аттестации

Форма подведения итогов: для определения динамики, эффективности занятий и уровня физического развития обучающихся используются мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные в период обучения. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся определяются посредством мониторинга, который осуществляется инструктором по физической культуре 3 раза в год (входящий, промежуточный, итоговый мониторинг). Далее инструктор дает рекомендации родителям ребенка.

Основной формой подведения итогов является - День здоровья.

Оценочный лист физического развития ребенка

Упражнения	входящий мониторинг	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	динамика	общий вывод и рекомендации
Рост					
Вес					
ЖЕЛ					
Силовая выносливость мышц спины (лежа на животе, руки за голову, прогнуться)					
Динамометрия					
Гибкость					
20 приседаний за 30 секунд					
Пресс					
сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
подъем туловища и ног из положения лежа на спине					

№	Параметры обследования	Период обследования		
		ноябрь	январь	май
1	Жизненная ёмкость легких	0,25		
2	Силовая выносливость мышц спины	0,25		
3	Динамометрия	0,25		
4	Гибкость	0,25		
5	Приседания	0.5		
6	Пресс	0.25		
7	Отжимание	0.25		
8	Упражнение «Уголок»	0		
	Вес	79.900		
	Рост	154		

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (девочки)

Упражнения	3 года	4 года	5лет	6лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	610	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600	1087	1180	1344	1381	1600	1692	1930	1964	2063	2162	2275
Силовая выносливость мышц спины	10-15 сек	15-20	25-30	35-40	1.5-2 мин	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	2-2.5	2-2.5	2-2.5	2-2.5	3и более	3и более	3и более
Динамометрия прав.к	3.0-3.5	3.5-7.5	4.5-9.0	6.0-11.0	7.5-12.0	9.8-17.1	9.8-17.1	9.8-17.1	9.8-17.1	19.9-28.3	19.9-28.3	19.9-28.3	19.9-28.3	31-33.8	31-33.8	31-33.8
Гибкость (наклон туловища вперед)	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12	9-13	10-14	12-16	13-17	13-17	14-18	14-18	15-19	15-19	17-20	17-20
20 приседаний за 30 сек.	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3
Пресс	-	4-6	7-9	8-10	9-11	28-26-24	30-28-26	33-30-28	30-20-15	35-30-20	38-33-25	38-33-25	40-35-26	40-35-30	42-36-30	42-36-30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	1-3	4-5-11	4-5-11	4-5-11	5-7-12	5-7-12	5-7-12	5-7-12	7-9-15	7-9-15	7-9-15	9-10-16	9-10-16	9-10-16
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение Уголок)	0-5сек	10-15	12-16	16-20	18-23	20-25	25-30	30-35	35-37	40-45	45-50	47-53	53 сек-1мин	1 мин и более	1- более	1 и более

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (мальчики)

Упражнения	3 года	4 года	5лет	6лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	675	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700	1257	1468	1602	1780	1910	2071	2240	2603	3053	3286	3370
Силовая выносливость мышц спины	15-30 сек	20-35	30-40	40-50	1.5-2 мин	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	2-2.5 мин	2-2.5	2-2.5	2-2.5	2-2.5	3и более мин	3и более мин
Динамометрия пр.руки	3-4	4.0-8.0	6.0-10.5	8.0-12.5	10.0-12.5	13.0-18.5	13.0-18.5	13.0-18.5	13.0-18.5	21.6-37.6	21.6-37.6	21.6-37.6	21.6-37.6	45.9-51.0	45.9-51.0	45.9-51.0
Гибкость (наклон туловища вперед)	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	14-17	14-18
20 приседаний за 30 сек.	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3	1-2-3
Пресс		6-8	9-11	10-12	12-14	23-21-19	25-23-21	28-25-23	35-30-20	40-35-25	45-40-35	48-43-38	50-45-40	52-47-42	55-49-45	55-49-45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	1-2	2-3	7-9-17	7-9-17	7-9-17	9-12-16	9-12-16	9-12-16	11-13-19	11-13-19	11-13-19	11-13-19	15-20-25	15-20-25	15-20-25
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение Уголок)	10-15 сек	10-15	10-15	13-18	20-24	30-35	35-40	40-45	40-45	45-50	45-50	45-50	50 сек-1 мин	50-1	50-1	1 мин и более

Для определения динамики, эффективности занятий и уровня физического развития обучающихся используются мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые в период обучения. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся определяются посредством мониторинга, который осуществляется инструктором по физической культуре 3 раза в год (входящий, промежуточный, итоговый мониторинг). Далее инструктор даёт рекомендации родителям ребенка.

2.4. Методические материалы

Спортивное оборудование:

- тренажеры «Лидер-С»,
- «Лидер-С1»,
- многофункциональный тренажер,
- велотренажер,
- беговая дорожка,
- гребной тренажер,
- степовый тренажер,
- эллипсоидный тренажер,
- сухой бассейн,
- скамейки гимнастические,
- разметочное оборудование,
- нестандартное оборудование – балансир, мишени для метания в цель, баскетбольное кольцо.

- Мячи средние разных цветов.
- Мячи малые разных цветов.
- Мячи массажные разных цветов и размеров.
- Обручи.
- Вербки, шнуры.
- Флажки разных цветов.
- Гимнастические палки.
- Кольцеброс.
- Кегли
- «Дорожки движения».
- Мишени на с набором дротиков и мячиков на «липучках».
- Детская баскетбольная корзина.
- Длинная скакалка.
- Короткие скакалки.
- Нетрадиционное спортивное оборудование.
- Массажные и ребристые коврики.
- Гимнастическая лестница.

Спортивное и специализированное измерительное оборудование:

- динамометр кистевой,
- спирометр ССП.

3.Список литературы

1. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
2. Орлова С.В. Гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 2010 г. Иркутск.
3. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015
4. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. М., Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005
5. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.
6. Малоподвижные игры и игровые упражнения «От рождения до школы» М.М Борисова. Мозаика-Синтез 2021г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3 – 7 лет. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
9. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005.