

Заведующий
«Дружная
семейка» Заин

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Дружная семейка» компенсирующего
вида» Заинского муниципального района
М.Ю. Петрякова

No 39

**МБДОУ «Детский сад «Дружная семейка» компенсирующего вида»
Заинского муниципального района РТ
по дополнительным услугам
«Лучики здоровья»
(для детей дошкольного возраста)**

г. Заинск

Содержание

1. Целевой раздел	стр. 2
1.1. Пояснительная записка. Введение.....	стр. 2
1.2 Цели и задачи реализации Программы по дополнительным услугам.....	стр. 4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	стр. 4
1.4. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста.....	стр. 5
2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы по дополнительным услугам.....	стр. 6
 II. Содержательный раздел.....	стр. 6
1. Учебно-тематический план работы	стр. 7
2. Принципы физического развития средствами гимнастики.....	стр. 12
3. Методы физического развития средствами гимнастики	стр. 12
 III. Организационный раздел	стр. 13
1. Организация образовательного процесса	стр. 13
2. Материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 13
3. Литература	стр. 13
4. Формы взаимодействия с родителями	стр. 14

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1 Введение

Технолизация современного общества все более изменяет образ жизни малышей. Видео-, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребенка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления ее нарушений – статистические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей – дошкольников в современном обществе не только остается, но и становится более актуальной.

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребенка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определенные группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данное узко – специализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-20 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встает необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребенка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения ее нарушений.

Дополнительная образовательная программа "Веселая гимнастика" спроектирована с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Проект программы разработан на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание детей с нарушениями развития» (Е.А. Стребелева, Е.А. Екжанова), «Подготовка детей с ЗПР к школе» (С.Г. Шевченко).

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13)

В содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а

именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным и индивидуальным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Общие сведения о ДОУ

Полное наименование бюджетного учреждения: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дружная семейка» компенсирующего вида» Заинского муниципального района Республики Татарстан

Официальное сокращенное наименование бюджетного учреждения: МБДОУ «Дружная семейка»

Тип - дошкольное образовательное учреждение.

Вид - детский сад компенсирующего вида

Место нахождения учреждения: 423523, Республика Татарстан, Заинский муниципальный район, г. Заинск, пр. Победы, дом 34 А.

1.2 Цели и задачи реализации Программы по дополнительным услугам

Цель программы:

Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки и укрепления свода стопы.

Задачи реализации программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие скелетной мускулатуры, суставно – связочного аппарата
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
3. Формирование у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание морально-волевых качеств
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

1.3. Принципы реализации программы

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

2. *Принцип доступности* зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.
4. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. *Принцип наглядности* – показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

1.4. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста.

Возрастная характеристика физического развития детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика физического развития детей 5 - 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной

гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика физического развития детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы по дополнительным услугам

- Укрепляется физическое и психическое здоровье, развиваются его физические качества;
- Принимает и удерживает правильную осанку.
- Укрепится свод стопы.
- Развита скелетная мускулатура, суставно – связочный аппарат
- Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудного, плечевого пояса; (разовьются физические качества – силы и гибкости)
- Запоминает последовательность упражнений и их комбинации (развивается память, внимание);
- Вырабатывается чувство уверенности в себе и в своих способностях, воля и дисциплина;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста». Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъемом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

В подготовительную часть включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также коррегирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых – медленный, умеренный и средний, дозировка -6-8 повторений; самомассаж стоп.

В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандаши, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем -8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

Игровая часть решает задачу снятия психо – мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий – более кратковременна.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности

1. Учебно-тематический план работы

месяц	Кол-во	Задачи	Средства профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Теоретическая часть
сентябрь	4	- Первичная диагностика - Принятие правильной осанки - Проверка правильной осанки у стены - Самовытяжение - Кор.упр. с палкой	- Сгибание и разгибание пальцев - Двигательные тесты - Подпрыгивания на носках в положении согнувшись с упором на скамью	«Веселый огуречик, а ты знаешь, как устроен человек?» (Акцент на опорно-двигательного аппарат: кости, мышцы).
октябрь	4	- Упражнения дыхательной гимнастики, - ОРУ для профил. плоскостопия, - ОРУ в положении стоя, - Подвижная игра «Мы веселые ребята»	- Медленное произношение гласных и согласных звуков и букв на выдохе. - Перекачивание с носка на пятку - Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки,	«По следам» Дать представление о том, что такое плоскостопие
ноябрь	4	- Разминка «веселые шаги» - ОРУ (с гимнастической палкой) - П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер» .	- Ходьба разными видами шага. - Повороты, наклоны - Бег в разных направлениях	«Почему мы двигаемся? » (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.
декабрь	3	- Элементарное динамическое равновесие - Кор.упр. с мячом - Развитие силовых качеств в ползании	- Сгибание и разгибание стоп - Круговые движения стопами - Попеременные удары носками и пятками в пол - Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на	«Почемучки, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)

			носках	
январь	2	• Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке без предмета, а так же с палкой и мячом • С потягиванием • Элементарные акробатические стойки и положения • Динамическое и статическое равновесие	• Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов пальцами ног, удержание.	«Чтоб спину ровно держать, нужно мышцы укреплять» ...Гантелькин. (Поиск решения задачи «как?») + Учить дифференцировать упражнения для мышц рук, спины, пресса, ног).
февраль	4	• Промежуточная диагностика • Упражнения на фитболе • Упражнения с мешочком на голове	• Упражнения с мячами разных размеров • Упражнение с гимнастической палкой	«Хитрый секрет» - чтоб спину легче ровной держать, нужно стопы укреплять. «История волшебных башмачков»
март	4	• Освоение гимнастических связок из упражнений, требующих фиксирование правильной осанки в медленном темпе. • Кор. упр. с малым обручем	• Упражнения с массажерами для стоп • Собираение ткани пальцами ног	«Если часто ты болеешь, стройным стать ты не сумеешь. Закаляйся – здоровья, силы набирайся»;
апрель	4	• Упражнения из положения лежа на животе и на спине • Активная тренировка силы мышц спины и пресса • Упражнение с гимнастической палкой • Повторение и закрепление гимнастико-акробатической композиции	• Упражнения в ходьбе по рейкам в лазании по шведской, в ходьбе по канату и т.п.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Что нам помогает – силы прибавляет?)
май	4	• Упражнения из положения лежа на животе и на спине с предметами • Итоговая диагностика	• Упражнения со специальным оборудованием, тренажерами.	Повторение всех тем. Совместный анализ динамики улучшения.

2. Принципы физического развития средствами гимнастики

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;

- наглядность.
- цикличность.
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

3. Методы физического развития средствами гимнастики

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Организация образовательного процесса

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 2 раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут во второй половине дня.

2. Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность
- 2) трансформируемость
- 3) полуфункциональность
- 4) вариативность
- 5) доступность

Оснащение физкультурного зала:

- Музыкальный центр
- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия
- Маты
- Тренажеры

- Скакалки, мячи, ленты, «дорожки здоровья», гимнастические палки, обручи, «колючими» мячами, скалки, ортопедические мячи, большие гимнастические мячи, скамейки, массажные коврики.
- «Сухой» бассейн
- Беговая дорожка
- Нетрадиционное физкультурное оборудование.

3. Литература

- М.Н. Ключева «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». С.-Петербург «Детство-Пресс», 2007 г.
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», Москва, Издательство ГНОМ и Д, 2005 год.
- Е.А. Бабенкова «Как сделать осанку красивой, а походку легкой», Творческий центр Москва, 2008 год,
- Е.А. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва, 2009 г.,
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Линка-Пресс, Москва, 2000 г.,
- Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат», Творческий центр, Москва, 2010 г.
- Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулакова «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах», Творческий центр, Москва, 2008 г.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений 3-7 лет»

4. Формы взаимодействия с родителями

- Диагностика, изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Информирование родителей о результатах;
- Анкетирование с целью изучения семейного воспитания и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка;
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- Отслеживание динамики развития детей и ознакомление родителей с ее результатами;
- Родительские собрания, консультации, оформление наглядной информации для родителей.