

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МО «БАГРАТИОНОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

238433, п. Владимирово,
переулок Школьный, дом № 1
Багратионовский район,
Калининградская область

Тел./факс: 8(401-56)59-388
8(401-56)59-383
e-mail: romanchik.t@yandex.ru
Сайт: www.7detsad.ru

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол № 8 от «31» мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Владимировский детский сад»
Т. П. Романчик
Приказ № ОД -239
от «31» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Программа ориентирована на детей 5-6 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев (1 учебный год)

Разработчик программы:
Бомбина Екатерина Дмитриевна,
воспитатель

п. Владимирово,
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (Далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы заключается в обеспечении, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Исходя из понимания необходимости совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста основная задача Программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей.

Отличительные особенности Программы от других:

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности;
- использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Новизна предлагаемой Программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения организованной образовательной деятельности. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет.

Программа рассчитана на 9 месяцев (1 учебный год), всего по программе (36 учебных часов. Реализуется в виде занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут), в сформированной группе 10-15 детей в возрасте 5-6 лет. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми, соревнования.

Прием в группу свободный и осуществляется исходя из физических возможностей детей, согласия родителей (законных представителей) (заявления), желания самих детей.

Набор в группу осуществляется в период с июля по август включительно на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Данная Программа педагогически целесообразна, так как при основе здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной

работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

В дошкольном возрасте, в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье. Именно поэтому любое образовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» детей и способствовать воспитанию у них привычек, а затем потребностей к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы «Здоровейка» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Акробатика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия кружка по акробатике, ритмической гимнастике, оздоровительной гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач. Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа «Здоровейка» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового морально и физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель Программы: Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать положительные черты характера.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы отбора содержания:

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- связи с жизнью, систематичности, реалистичности, активности, контролируемости, последовательности, индивидуального подхода в обучении и художественном развитии детей;
- доступности материала, его повторности;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- принципе оздоровительной направленности.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);

Планируемые результаты освоения Программы:

- овладение детьми элементарными акробатическими упражнениями;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой, аэробикой, хатхайогой;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

Итоги реализации Программы подводятся посредством проведения педагогической диагностики. Диагностика проводится в начале (сентябрь) и конце учебного года (май).

1. Цель диагностики: выявление усвоения Программы.
2. Цель диагностики на конец учебного года: определить эффективность процесса развития детей.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии определения уровня усвоения программы:

- «Не владеет» - С трудом повторяет задание после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить задание также хорошо.
- «Владеет не в полной мере» - Выполняет задание хорошо.
- «Владеет в полной мере» - Сразу может повторить задание после показа педагога.

Формы подведения итогов:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие – открытое занятие для родителей (законных представителей)

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе годового плана на текущий учебный год и регламентируется календарным графиком. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной Программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"", Устав МБДОУ «Владимировский детский сад», Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приказ №ОД – 160/1 от 27.03.2019). Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации Программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации 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.

Обучение детей по Программе проводит педагог, имеющий среднее или высшее дошкольное педагогическое образование, или профессиональную подготовку в области дошкольной педагогики. Обязательно наличие курсовой подготовки по оказанию первой помощи.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя оборудование, оснащение (предметы), учебно-методический комплект

Занятия проходят в помещении физкультурного зала.

Перечень оборудования:

- спортивное оборудование;
- мягкие модули;
- тренажеры;
- скакалки;
- обручи;
- мячи;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- маты;
- дуги;
- гимнастические палки;
- мешочки для метания.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- выполнения основных видов движений;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности).

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Водные занятия	2	0	2	0	входное наблюдение за уровнем физического развития
2.	Физкультурные занятия	34	0	34	0	Рефлексия, педагогический мониторинг
3.	Диагностика	2	0	2	0	
	Итого	36	0	36	0	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная цель, которую предусматривает программа «Здоровейка» - это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Содержание Программы включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)

Программа входит оздоровительные занятия, в которые тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки,

оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В образовательный процесс включена совместная работа с семьёй, которая включает:

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием физкультурно-спортивной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования;

- обучение родителей (законных представителей) конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.);

- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Система и последовательность работы в кружке по Программе представлена в перспективном планировании.

Сентябрь

1. «Вводное занятие. Подвижные игры.»

2. «Вводное занятие. Подвижные игры.»

3. «Что такое правильная осанка» (обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.

2. Игра «Угадай, где правильно»

3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

4. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие

2. ОРУ

3. ОВД

4. Игра «Делим торт»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

Октябрь

5. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

2. Комплекс гимнастики «Утята»

3. П/И «Веселые елочки»

4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

6. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

7. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

8. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

Работа с родителями

Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.

Ноябрь

9. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

10. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

11. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

3. Упражнение «Подтяни живот»

4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

12. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)

2. Комплекс статистических упражнений

3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Декабрь

13. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»

3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.

4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

14. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»

2. Игровое упражнение «Найди правильный след»

3. П/И «Птицы и дождь»

4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

15. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. Ритмический танец «Зимушка-зима»

4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

16. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»

2. Комплекс корригирующих упражнений

3. Упражнение «Ласточка»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Спортивная карусель»

Январь

17. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

18. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.
3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

19. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

20. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

21. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в висе.
4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

22. «Мы куклы» (с родителями (законными представителями))

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

23. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

24. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

25. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

26. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. упражнение «Положи банан»

Работа с родителями

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

27. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

28. «Детский старти-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

29. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

30. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложи бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Спортивная карусель»

31. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

32. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ –платформ.

Май

33. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в висе.
3. П/И «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

34. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.

35,36. Диагностика

Методики тестирования

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).

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Содержание	Кружок «Здоровейка»
1.	Количество групп	1
2.	Начало учебного года	01.09.2021 г.
3.	Окончание учебного года	31.05.2022г.
4.	Количество недель в учебном году	36
5.	Количество учебных дней в учебном году	36
6.	Количество учебных часов в неделю	1
7.	Начало работы кружка	15:40
8.	Окончание работы кружка	16:05
9.	Перерыв между образовательными событиями	Не менее 10 минут
10.	Продолжительность образовательного события	25 минут
11.	Объём недельной образовательной нагрузки по Программе	1 час
12.	Сроки проведения каникул, их начало и окончание	10.01.2022 г. – 18.01.2022 г.
13.	Сроки проведения Дней открытых дверей в ДОУ.	18.04.2022 г. – 22.04.2022 г.
Праздничные дни:		
14.	День народного единства	04.11.2021 г.
15.	Народные праздники и Рождество Христово	01.01.2022 г. – 09.01.2022 г.
16.	День защитника Отечества	23.02.2022 г.
17.	Международный женский день	08.03.2022 г.
18.	Праздник Весны и Труда	01.05.2022 г. - 03.05.2022 г.
19.	День Победы	09.05.2022 г. -10.05.2022 г.
20.	День России	12.06.2022 г. (13.06.2022 г.)
21.	Работа ДОУ в летний период	По Программе не предусмотрено. Июль - август формирование новой группы

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога дополнительного образования:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 3-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
8. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003