

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 34»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
и введено в работу
протокол № _____
« » 20 г.

«Утверждено»
Заведующий
_____ Захарова О.Н.
« » 20 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
фитнес-клуб «Вырастай-ка»
для детей 3 – 7 лет**

Разработана
инструктором по физической культуре
Артемовой О.В.
Рязань 2022

Дополнительная адаптационная программа по физическому воспитанию «Вырастайка» МДБОУ «Детский сад № 29» разработана в соответствии с «Законом об образовании РФ» (принят 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ)

- «Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 01.01.2021 г;

- ФГОС ДОУ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155, зарегистрированного Министерством юстиции РФ 14 ноября 2013 года. Регистрационный № 30384);

- Письмо Минобразования от 18.06.2013г. № 28-02-484/16 « О направлении требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность выбранной темы, заключается в том, что в России за последние годы отмечается значительное ухудшение состояние здоровья, 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 отставание в физическом развитии.

Критерии здоровья – гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы, способность организма противостоять различным вредным воздействиям. Здоровый ребёнок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования.

Осанка – показатель здоровья. Большинство нарушений опорно-двигательного аппарата, за исключением сколиоза, при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессируют и являются обратимым процессом.

Именно поэтому основной направленностью программы «Вырастайка» является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

ЦЕЛЬ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ: способность всестороннему укреплению организма ребенка, формированию правильной осанки, ответственного отношения к своему здоровью.

ЗАДАЧИ:

- оздоровительные: способность повышению общего тонуса организма, уровня физической работоспособности, укреплению мышц корсета, голени и стопы, выработке силовой и общей выносливости этих мышц; создавать необходимые условия для формирования и закрепления навыка правильной осанки;

- воспитательные: воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни; создавать у детей радостное и бодрое настроение, способствовать устранению повышенной возбудимости и раздражительности;

- образовательные: способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков, расширению их объема и содержания; формировать широкий круг игровых действий; раскрывать зависимость состояния здоровья от нормального положения позвоночника.

Данная программа строится на следующих принципах:

- принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- принцип разнообразия и новизны постоянное обновление физических упражнений с целью активизации педагогического процесса;

- принцип умеренности – продолжительность занятий должна соответствовать возрасту детей в сочетании с дробной физической нагрузкой;

- принцип цикличности чередования физической нагрузки с отдыхом и упражнениями на расслабление.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

На данном этапе разработано множество здоровьесберегающих технологий для детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Однако, рассчитаны они на детей 5-7 лет, т.е. к этому возрасту врач-ортопед уже ставит диагноз. Нас не устраивало такое положение дел, что при осмотре врачом в пятилетнем возрасте у почти 90% детей были выявлены различные нарушения ОДА.

Возникла необходимость в организации дополнительных занятий, основной направленностью которых была бы профилактика заболеваний ОДА с одной стороны, и создание условий для психо-эмоциональной комфортности с другой.

Данная программа предусматривает снижение возрастного ценза, занимающихся детей до 3 лет (с младшей группы) и главный упор на занятиях делается на укрепление мышц стопы и голени. Именно стопа является опорой, фундаментом тела. Поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании детского организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но что особенно важно, изменяет положение позвоночника, влияет на его функции, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие стоп неблагоприятно влияет на развитие движений у ребёнка, приводит к снижению двигательной активности, а в последующем вызывает боли.

Как правило, в связи с хорошо развитой подкожной клетчаткой, образующей жировую складку у детей до 5 лет диагноз «плоскостопие» не ставится. Именно поэтому мы решили снизить возрастной ценз до 3 лет и главный упор сделать на развитие мышц стопы и голени. В последующие 2 года (с 5 до 7 лет) занятия направлены на закрепление результатов, дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата и увеличение общей физической подготовки.

Представленная программа реализуется в течение трёх лет и предусматривает 4 этапа по каждому возрасту.

1. Вводный этап. Предусматривает тестирование детей, проведение бесед о здоровье позвоночника, получение детьми понятия «осанка», подвижные игры.

2. Подготовительный этап. Включает в себя большое количество различных общеразвивающих упражнений с предметами и без, использование различного развивающего оборудования для развития общей физической подготовленности (сила мышц рук и ног, развитие гибкости и координации движений), упражнения, способствующие увеличению подвижности позвоночника (подлезания, ползание и др.)

3. Основной этап. Самый продолжительный и включает в себя использование упражнений для укрепления мышечного корсета и профилактических упражнений на предотвращение и устранение мышц стопы и голени, применение спортивных упражнений (элементов легкой атлетики).

4. Заключительный этап. Данный этап предусматривает проведение различных соревнований и развлечений, а также тестирование и осмотр врачом-ортопедом.

На протяжении всех этапов реализации программы «Вырастайка» используется большое количество подвижных игр и игровых упражнений.

Программа предусматривает проведение занятий с сентября по май 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 20-25 минут в зависимости от реализации этапа.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа «Вырастайка»

Дети в возрасте 3-5 лет характеризуются непроизвольным вниманием, устойчивостью которого проявляется в течении 15-20 минут, развивается способность соблюдать правила в игре, ведущим мотивом становится общение, реализуемое в процессе игровой деятельности. В общении преобладает ситуативно-деловая форма со сверстниками и внеситуативно-познавательная со взрослыми. Активно развивается мышечная система ребёнка, в действиях с предметами развивается зрительно-моторная координация.

У детей в возрасте 5-6 лет продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимание. Дети шестого года жизни уже могут распределить роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Действия детей в играх становятся разнообразными. Продолжает активно развиваться костно-мышечная система, умение осознанно выполнять движение, появляется стремление к лидерству.

У детей в возрасте 6-7 лет появляется образное мышление и способность к сложным, много ролевым действиям. Продолжает развиваться воображение, внимание, которое становится произвольным и концентрация его может достигать 30 минут. Костно-мышечная система продолжает активно развиваться, появляется стремление к соперничеству.

Программа предусматривает свободный набор в группы по желанию родителей и при отсутствии медицинских показаний. Количество детей в группе до 15 человек.

Общее число занятий в год – 72; число занятий в неделю 2.

Прогнозируемые результаты: привить детям стойкий навык правильной осанки, повысить уровень развития физических качеств, добиваться положительной динамики при осмотре врачом-ортопедом. Приучить детей к регулярным занятиям по физической культуре.

Способы проверки результатов.

Наименование	Описание упражнения	Требование к выполнению
Гибкость	И.п.- стоя на гимн. скамейки; наклон вниз руки опустить за скамейку	Результат фиксируется от края скамейки до кончиков пальцев.
Динамическая силовая выносливость мышц живота	И.п.- лежа на спине, руки в «замке» под головой, ноги зафиксированы. Сгибание и разгибание туловища.	Подсчитывается количество подъемов туловища за 1 минуту (норма 15-20 раз)
Динамическая выносливость мышц спины	И.п.- лежа на животе, руки за головой в «замок», ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища.	Подсчитывается количество подъемов туловища за 1 минуту (норма 8-12 раз)

Учебно-тематический план для детей младшей группы

Месяц	Темы	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Тестирование, упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки, беседы, подвижные игры	8
октябрь, ноябрь, декабрь	<p align="center">ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</p> 1. ОРУ с предметами и без них 2. Упражнение для развития силы мышц ног 3. Упражнение для развития мышц рук 4. Упражнение для увеличения подвижности позвоночника 5. Ритмическая гимнастика 6. Подвижные игры	8 4 4 4 8 8
январь, февраль, март, апрель	<p align="center">ОСНОВНОЙ ЭТАП</p> 1. Упражнения для укрепления мышечного корсета (2 комплекса) 2. Упражнения для профилактики плоскостопия 3. Ритмическая гимнастика 4. Упражнения на координацию и сохранение равновесия 5. ОРУ с мячом и палкой 6. Подвижные игры	8 4 8 4 2 8
май	<p align="center">ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</p> 1. Спортивные развлечения 2. Подвижные игры по выбору детей 3. Заключительное тестирование	4 8 4

Учебно-тематический план для детей средней группы

Месяц	Темы	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Тестирование, упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки, беседы, подвижные игры	8
октябрь, ноябрь, декабрь	<p align="center">ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</p> 1. ОРУ с предметами и без них 2. Упражнение для развития силы мышц ног 3. Упражнение для развития мышц рук 4. Упражнение для увеличения подвижности позвоночника 5. Ритмическая гимнастика 6. Подвижные игры	8 6 6 6 8 8
январь, февраль, март, апрель	<p align="center">ОСНОВНОЙ ЭТАП</p> 1. Упражнения для укрепления мышечного корсета (3 комплекса) 2. Упражнения для профилактики плоскостопия 3. Ритмическая гимнастика 4. Упражнения на координацию и сохранение равновесия 5. ОРУ с мячом и палкой 6. Подвижные игры	8 6 8 6 4 8
май	<p align="center">ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</p> 1. Спортивные развлечения 2. Подвижные игры по выбору детей 3. Заключительное тестирование	4 8 4

Учебно-тематический план для детей старшей группы и
подготовительной групп

Месяц	Темы	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Тестирование, упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки, беседы, подвижные игры	8
октябрь, ноябрь,	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 1. ОРУ с предметами и без них 2. Упражнение для развития силы мышц ног 3. Упражнение для развития мышц рук 4. Упражнение для увеличения подвижности позвоночника 5. Ритмическая гимнастика 6. Подвижные игры 7. Силовые упражнения 8. Спортивные упражнения	8 4 4 4 8 8 4 4
декабрь январь, февраль, март, апрель	ОСНОВНОЙ ЭТАП 1. Упражнения для укрепления мышечного корсета (2 комплекса) 2. Упражнения для профилактики плоскостопия 3. Ритмическая гимнастика 4. Упражнения на координацию и сохранение равновесия 5. ОРУ с мячом и палкой 6. Подвижные игры 7. Силовые упражнения 8. Спортивные упражнения	8 4 8 4 2 8 6 6
май	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 1. Спортивные развлечения 2. Подвижные игры по выбору детей 3. Заключительное тестирование	4 8 4

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Вырастайка» используются следующие методы:

- * игровой
- * метод стимулирования и мотивации обучения
- * метод контроля
- * вербальный метод
- * наглядный метод
- * метод, направленный на освоение двигательных действий
- * метод, способствующий развитию двигательных качеств

Средства, необходимые для реализации данной программы

Программу реализует инструктор по физической культуре, имеющий высшее педагогическое образование (квалификация «Учитель физической культуры»), высшую квалификационную категорию и стаж педагогической работы по специальности 29 лет.

Материально – техническое

- спортивный зал 63,8 кв.м
- гимнастическая стенка (высота 2 м)
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- гимнастические доски – 4 шт.
- бревно – 1 шт.
- доски ребристые – 2 шт.
- доски наклонные – 2 шт.
- стойки с отверстиями для прыжков в высоту – 2 шт.
- палки гимнастические – 25 шт.
- мячи средние – 30 шт.
- мячи малые – 50 шт.
- мячи-прыгуны – 3 шт.
- обручи среднего размера – 30 шт.
- дуги для подлезания – 2 шт.
- туннель для ползания – 2 шт.
- маты гимнастические – 2 шт.
- мешочки с песком (вес 150г.) – 6шт.
- гантели (вес 0,5 кг) – 12 шт.
- гантели пластмассовые – 60 шт.
- круги плоские – 6 шт.
- «змейка-шагайка» - 1 шт.
- коврики гимнастические – 12 шт.
- скакалки – 30 шт.
- канат – 1 шт.
- мостик-качалка – 1 шт.
- беговые дорожки – 2 шт.

Дидактический материал

- детская литература
- специальная литература
- карточки с картинками
- игрушки
- бубен
- свисток
- CD проигрыватель, диски
- секундомер

Список, используемой литературы:

1. О.В. Бережная, В.В. Бойко «Малыши – крепыши» Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. Москва 2017г.
2. В.В. Бойко, О.В. Бережная «Физическое развитие дошкольников» «Цветной мир» Москва 2020г.
3. Л.Н. Волошина, И.С. Борзых «Будь готов!» «Цветной мир» Москва 2020г.
4. В.М. Немировский «Физические упражнения и игры на основе фольклора» «Русское слово» Москва 2020г.
5. Е.И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у старших дошкольников» Издательство «Скрипторий» Москва 2019г.