

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 «Надежда»»

Рассмотрена на педагогическом
совете МАДОУ № 5 «Надежда»
(протокол № 1 от 28.08.20 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 5 «Надежда»



А.П.Савельева
31.08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КРЕПЫШОК»

Авторы программы:
Алямовская В.Г., Тарасова Т.А., Страковская В.Л.
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Педагог дополнительного образования:
Поташова Ирина Владимировна

Великий Новгород
2020

Пояснительная записка

Программа «Крепышок» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе авторского коллектива в составе Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л. и др. Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Ключевой М.Н, Потапчук А.А., Ульяновой С.А. и др.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. N 1008, Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и реализуется в творческом объединении «Крепышок» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 «Надежда».

Актуальность программы

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Все чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, нарушением осанки. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С.«Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа «Крепышок» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом в ДОУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации занятий по оздоровительной гимнастике.

Таким образом, **актуальность** программы «Крепышок» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии

детей.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей через расширение двигательных возможностей на занятиях физкультурно-оздоровительной гимнастикой.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях, направленных на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику заболеваний и компенсацию имеющихся патологий (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.) детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Отличительные особенности программы:

- Интегрированный характер программы: в ходе реализации программы в единое целое объединены несколько образовательных областей (физическая, художественная, музыкальная) на основе взаимопроникновения, взаимосвязи, что дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия гимнастикой;
- Программа имеет оздоровительную направленность. Основная педагогическая идея программы - организовать планомерную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.
- В организации обучения используется личностно-ориентированный подход, заключающийся в стремлении педагога содействовать развитию индивидуальности каждого ребенка, проявлению его субъективных качеств. Дифференцированный подход позволяет дать каждому ребенку в группе нагрузку в соответствии с его возможностями и способностями.
- Разнообразие решаемых оздоровительных задач, не допускаются монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного качества, по ситуации применяются упражнения с различной физической нагрузкой. Обучение по программе предполагает формирование знаний по повышению уровня физической подготовленности детей, обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д. Каждое упражнение – это не только технические действия, а средство мобилизации внимания, координация действий с другими занимающимися, средство выражения эмоций.
- Составленные комплексы упражнений по принципу доступности исполнения и простоты запоминания способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и формированию эстетического вкуса и развитию творческих способностей детей, их коммуникабельности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и

здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы.

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- 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.

Основные принципы программы:

Дидактические:

- Системность и последовательность;
- Развивающее обучение;
- Воспитывающее обучение;
- Учёт индивидуальных особенностей;
- Наглядность;
- Сознательность и активность ребёнка.

Специальные:

- Непрерывность;
- Цикличность;
- Последовательность наращивания тренировочного воздействия

Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузки;
- Рациональность чередования деятельности и отдыха;
- Возрастная адекватность;
- Оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированное обучение и воспитание

Режим и формы занятий:

Общее количество часов в год - 28 часов.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю с детьми 4-5 лет.

Наполняемость групп - 15 человек.

Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей 4-5 лет 20 минут), во 2 половину дня в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну «Неболейка» или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» ит.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке

стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия проводятся по общей **схеме:**

I. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

II. Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

III. Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать:

- правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастики, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.
- что такое правильная осанка.

Будет уметь:

- выполнять упражнения с элементами оздоровительной гимнастики.
- демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Критерии оценки уровня освоения программы. Оценочные материалы.

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
3. Показатели состояния осанки и свода стопы.
4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:
 - Эмоциональность;

2						
---	--	--	--	--	--	--

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Тематический план.

Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
		Теоретические	Практические
Ходьба, бег	4		4
Оздоровительная физкультура	10		10
Равновесие	3		3
Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	3		3
Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	3		3
Игры	5		5

Всего	28		28
-------	----	--	----

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

Примечание: количество часов на ту или иную тему дано приблизительно, так как они берутся как часть на каждом занятии, которые включают в себя несколько тем.

Тематический план по периодам:

	Период	Задачи периода:	Кол-во часов
Подготовительный	октябрь - ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях оздоровительной гимнастики 2. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 3. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 4. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 5. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 6. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 7. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 8. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	9
	декабрь - февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры ит.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы) 	10
	март - май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 	8
	Всего:		28

Тематическое планирование:

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	Игры
октябрь	1 неделя	Кружок «Крепышок» открывает сундучок	обычная; сосменной направления движения; по камешкам.	легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке).	упражнения в положении и сидя; релаксация,	ходьба по шнуру; качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	ползание по скамейке на четвереньках (по-медвежьей)	прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	«Бездомный заяц»
октябрь	2 неделя	«Путешествие в страну Неболейка»	шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием колен;	бег обычный; с захлестом; врассыпную; с нахождением места в колонне;	упражнения в положении и стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	ходьба по наклонной доске	перелезание через гимнастическую скамейку	прыжки через косички	«Догони»
октябрь	3 неделя	«Стройная спина»	с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменой темпа движения; по - кошачьи (тихо, мягко)	бег обычный; врассыпную;	упражнения без предметов в положении и лежа	ходьба с мешочком на голове	подлезание под шнур на четвереньках	катание мяча друг другу	«Котят и щенята»
октябрь	4 неделя	«Держи осанку»	с разным положением рук; приставным шагом;	бег по кругу; со направленными движениями;	упражнения с мячом. «Ласковая шечка», «Кошечка злится»	ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	пролезание в обруч	прыжки из обруча в обруч	«Самолетик-самолет» «Ловкие ноги»
ноябрь	1 неделя	«Зачем ножки малышам?»	обычная змейкой; с разным положением рук;	бег друг за другом: «полетный бег» (широким шагом)	упражнения без предметов	ходьба по ребристой доске, между кубиками	пролезание в туннель на четвереньках	прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»
ноябрь	2 неделя	«Пусть будут здоровы наши ножки»	обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба камешкам;	врассыпную; бег обычный;	упражнения, сидя на стуле беседа "Правила гигиены ног"; массаж ног	ходьба по наклонной плоскости	пролезание в обручи с одной стороны на другую	прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»
ноябрь	3 неделя	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны; врассыпную;	легкий бег на носочках	упражнения без предметов	ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»

ноябрь	4 неделя	«Веселые туристы»	обычная; по дорожке; здоровья; по канату	бег друг за другом	упражнения без предметов приемы самомассажа	ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	метание «шишек» вдаль	«Найди себе пару»
декабрь	1 неделя	«Зима пришла»	на носках; на пятках; с высоким подниманием колена;	бег в среднем темпе	комплекс «Зимняя зарядка»	ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
декабрь	2 неделя	«Мы малыши - крепыши»	по корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному	упражнения с гантелями. Захват и перекладывание пальцами карандашей	ходьба по скамейке.	пролезание в обруч	прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»
декабрь	3 неделя	«Идем за елочкой лесной»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом;	легкий бег	упражнения со снежинками	ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	пролезание под дугами	метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
декабрь	4 неделя	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	обычная; широким шагом; с высоким подниманием колен; на носках; змейкой;	легкий бег	упражнения без предметов	ходьба с высоким подниманием колен	подлезание под веревку.	прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Строится елочка» «Чем украшена елка?»
январь	1 неделя	«А на улице зима»	обычная; широким шагом; на носках; с высоким подниманием бедра «через сугробы»	обычный бег	упражнения без предметов	ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета.	«Пятнашки снежками»
январь	2 неделя	«Льдинки, ветер и мороз»	обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом	Бег враспынную	упражнения с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	ползание под гимнастическими палками, положенными на кубы	перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингвины на льдине»
январь	3 неделя	«В лесу»	с высоким подниманием колен; след в след; на пятках;	обычный бег; враспынную	упражнения без предметов Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек вдаль	«Зайка»

январь	4 неделя	«Дикие звери»	широким и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске;	бег змейкой; обычный бег	упражнения с различными предметами	ходьба по канату приставным шагом	лазание по гимнастической лестнице, не пропуская реек	спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
февраль	1 неделя	«Паровоз наш едет быстро»	друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой;	обычный бег; с захлестом;	упражнения с гимнастической палкой	ходьба по канату прямо и боком	пролезание в обруч.	прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надуй шарик»
февраль	2 неделя	«Морское царство»	ходьба на месте; по ребристой доске; по камешкам; по массажным коврикам;	бег по кругу; с высоким подниманием колен;	упражнения без предметов	ходьба и спуск по наклонной доске	пролезание в туннел (в обруч)	бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»
февраль	3 неделя	«Остров здоровья»	на носках на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания;	бег по кругу; приставным шагом;	упражнения с мячом; релаксация» «Ровная спина	ходьба через пенечки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	ползание по -пластунски	прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
февраль	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	обычная; по следам; на носках; на пятках;	Бег в колонне по одному змейкой; враспынную;	упражнения с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками»	ходьба по следам с сохранением правильной осанки	ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Веселый мяч»
март	1 неделя	«Волшебные игрушки»	ходьба обычная со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с погремушками	ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	ползание по наклонной доске	прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
март	2 неделя	«Дружные ребята»	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	ходьба боком приставным шагом по шнуру	ползание на животе по гимнастической скамейке	перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
март	3 неделя	«Озорные медвежата»	обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног;	легкий бег друг за другом	упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	ходьба по ребристой доске	подлезание под дугу	катание мяча по прямой линии	«Медведь»
март	4 неделя	«Быть здоровым и хотим»	обычная, приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках.	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	упражнения с обручем	ходьба по комбинированной дорожке	ползание по скамейке на ладонях и коленях	прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»

апрель	1 неделя	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	на носках; на пятках; на месте	враспынную; легкий бег вокруг макета;	упражнения с гантелями	ходьба с внезапной остановкой	пролезание в обруч на четвереньках	прыжки из обруча в обруч	«Космонавты»
апрель	2 неделя	«Весеннее солнышко»	на носках; на пятках; наружной стороне стопы; с хлопками;	бег обычный; змейкой;	упражнения с длинными лентами	ходьба с мячом по гимнастической доске	влезание на наклонную лесенку	бросание мешочка через веревку.	«Ловишка, бери ленту» «Найди и промолчи»
апрель	3 неделя	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой;	бег с одной стороны площадки на другую	упражнения без предметов танцевальные движения	ходьба по кирпичикам	влезание на наклонную лесенку	ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котятка»
апрель	4 неделя	«Веселый зоопарк»	обычная; на внешней стороне стопы;	легкий бег; широкий шаг;	упражнения без предметов; мимическая гимнастика «Зверята»	ходьба по кругу со сменой направления движения	подлезание под дугу	подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	«У медведя во бору»
май	1 неделя	«Новые приключения Буратино»	на носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедлением	боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	упражнения с флажками	ходьба приставным шагом по веревке	ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	метание мешочков в круг.	«Догони, убеги»
май	2 неделя	«Цветочное царство»	с высоким подниманием колен; приставным шагом; в полуприседе; на наружных сводах стоп; на носках	обычный бег враспынную	упражнения с разными предметами. релаксация	ходьба по массажным дорожкам	подлезание под дугу, не касаясь руками пола	бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»
май	3 неделя	«Со спортом дружить - здоровым и быть!»	с мешочком на голове; по дорожкам здоровья; на носках; с высоким подниманием колен.	бег друг за другом.	упражнения с мячом.	ходьба по наклонной доске.	подлезание под дуги	прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышка»
май	4 неделя	«Расшумелась детвора» (итоговое)	обычная; на наружных; сводах стоп; на носках; на пятках.	обычный	упражнения с мешочком	ходьба по комбинированной дорожке	«Через кочки и пенёчки»	подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	По выбору детей

Основные методы обучения:

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	1. Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно - мышечные приемы	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	- объяснение; - пояснение; - указание; - напоминание; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - оценка; - образный сюжетный рассказ; - беседа; - словесная инструкция;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений

при проведении занятий:

Требование бережного отношения к состоянию опорно - двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико - коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переагибанием в шейном отделе позвоночника в передне – заднем направлении;

- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

Материально-техническое обеспечение

Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный, ребро 10 см Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см Обруч большой, диаметр 95—100 см Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см Коврик массажный Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый, диаметр 50—55 см Шнур короткий, длина 75 см Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт) Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г Мяч резиновый, диаметр 10 см Шар цветной (фибропластиковый), диаметр 20—25 см Дуги, высота 40 см, 50 см Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка
Для обще-развивающих упражнений	Кольцо пластмассовое, диаметр 14 см Лента цветная (короткая), длина 50 см Мяч массажный, диаметр 8—10 см Палка гимнастическая Флажок Погремушки Кубики Гантели полые детские Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная Ящик с камешками Дорожка здоровья Дорожка со следочками Массажеры роликовые Мелкие предметы Палочки разных диаметров Платочки
Для музыкального	Магнитофон Бубен

сопровождения	
---------------	--

Методические пособия:

1.Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
2.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
3.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
4..Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
5.Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
6.Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

**Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год.
«Крепышок» 4-5 лет**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					теория	практика			
1.	октябрь	07	9.05-9.25	групповая	-	1	Кружок «Крепышок» открывает сундучок	Музыкальный зал корпус 2	наблюдение, диагностика
2.		14	9.05-9.25	групповая	-	1	Путешествие в страну Неболейка		наблюдение, диагностика
3.		21	9.05-9.25	групповая	-	1	Стройная спина		наблюдение
4.		28	9.05-9.25	групповая	-	1	Держи осанку		наблюдение
5.	ноябрь	05	9.05-9.25	групповая	-	1	Для чего нам ножки		наблюдение
6.		11	9.05-9.25	групповая	-	1	Пусть будут здоровыми наши ножки		наблюдение
7.		18	9.05-9.25	групповая	-	1	Мы ребята-крепыши		наблюдение
8.		25	9.05-9.25	групповая	-	1	Веселые туристы		наблюдение
9.		декабрь	02	9.05-9.25	групповая	-	1		Зима пришла
10.	09		9.05-9.25	групповая	-	1	Идем за ёлочкой лесной		наблюдение, диагностика
11.	20		9.05-9.25	групповая	-	1	Льдинки, ветер и мороз		наблюдение
12.	январь	27	9.05-9.25	групповая	-	1	В лесу		наблюдение
13.	февраль	03	9.05-9.25	групповая	-	1	Паровоз наш едет быстро		наблюдение

14.		10	9.05-9.25	групповая	-	1	Морское царство		наблюдение
15.		17	9.05-9.25	групповая	-	1	Остров здоровья		наблюдение
16.		24	9.05-9.25	групповая	-	1	Мой веселый звонкий мяч		наблюдение
17.	март	06	9.05-9.25	групповая	-	1	Волшебные игрушки		наблюдение
18.		13	9.05-9.25	групповая	-	1	Дружные ребята		наблюдение
19.		20	9.05-9.25	групповая	-	1	Озорные медвежата		наблюдение
20.		27	9.05-9.25	групповая	-	1	Быть здоровыми хотим		наблюдение
21.	апрель	07	9.05-9.25	групповая	-	1	В космос полететь готовы? Значит будем все здоровы!		наблюдение
22.		14	9.05-9.25	групповая	-	1	Весеннее солнышко		наблюдение
23.		21	9.05-9.25	групповая	-	1	Учимся быть здоровыми и красивыми		наблюдение, диагностика
24.		28	9.05-9.25	групповая	-	1	Веселый зоопарк		наблюдение
25.	май	05	9.05-9.25	групповая	-	1	Новые приключения Буратино		наблюдение
26.		12	9.05-9.25	групповая	--	1	Цветочное царство		наблюдение
27.		19	9.05-9.25	групповая	-	1	Со спортом дружить-здоровыми быть		наблюдение, диагностика
28.		26	9.05-9.25	групповая	-	1	Расшумелась детвора (итоговое)		наблюдение, диагностика
ВСЕГО: 28 учебных часов									