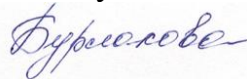


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 Дзержинского района Волгограда»

Принята на заседании
Педагогического совета МОУ детский сад № 4
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МОУ детский сад № 4
 / Бурлакова С.С.
«31» августа 2022 г. Приказ № 141

Программа дополнительного образования
по музыкально-ритмической гимнастике с элементами хореографии и аэробики
(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
детей дошкольного возраста 3-4 лет
«Растем здоровыми»
(срок реализации 1 год)

Составитель:
инструктор по ФК
Чембарова Светлана Юрьевна,
высшая квалификационная категория

Волгоград 2022 г.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по музыкально – ритмической гимнастике с элементами хореографии и аэробики (профилактика нарушений осанки и плоскостопия) «Растем здоровыми» для детей 3-4 лет направлена на содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию детей с ослабленным здоровьем со стороны опорно-двигательного аппарата, обеспечению восстановления и укрепления осанки и плоскостопия средствами физической культуры, призвана способствовать расширению двигательного опыта детей, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культуры.

Основополагающим документом для разработки программы является письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Физкультурно-оздоровительная направленность программы соответствует приложению лицензии на образовательную деятельность от 23.03. 2011 года А № 338875.

Программа разработана с учетом программы «Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы» не дублирует указанную, а адаптирована к возрастным особенностям воспитанников, их умениям и возможностям.

Новизна программы состоит в широко представленном материале, направленном на укрепление мышц спины и профилактике плоскостопия и включает в себя занятия с использованием оздоровительных систем (дыхательная гимнастика по Стрельниковой, суставная гимнастика, широкий комплекс упражнений на укрепление мышц спины).

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима детей как одного из элементов профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Актуальность программы по корригирующей гимнастике «Растем здоровыми» состоит в том, что учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную работу с детьми по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и тем самым достигнуть эффективности в работе с детьми. Программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития воспитанников 3-5 лет и адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения.

Цель программы - сохранение и общее укрепление здоровья детей, профилактика физических отклонений в развитии.

Данная цель определяет **основные задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств детей, лежащих в основе общей физической подготовленности.

2. Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

3. Овладение комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания (аэробика, акробатика, спортивные игры).

4. Обогащение играми, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что она рассчитана на использование наиболее рациональных средств и методов воспитания, отвечающих состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности детей, с учетом медицинских противопоказаний.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования – дети 3- 5 лет.

Сроки реализации: 1 год обучения (с 01.09.2022 по 31.05.2023 гг.), 68 учебных часов в год, 8 часов в месяц.

Структура занятий:

1. Гармонизация двигательного развития,
2. Повышение показателей общей работоспособности,
3. Стабилизация психо-эмоционального состояния детей.
4. Формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.

Формы и режим занятий:

Индивидуально-групповые занятия с детьми 3-5 лет (академический час в детском саду для детей младшего возраста составляет 15 минут, среднего возраста 20 минут), 2 раза в неделю во второй половине дня.

Ожидаемые результаты и способ определения результативности:

В результате освоения обязательного минимума программы дополнительного образования по корригирующей гимнастике «Растем здоровыми», дети должны достигнуть следующего уровня развития:

- * Выполнять основные двигательные действия (бег, ходьба, прыжки, лазанье)
- * Умело выполнять упражнения на коррекцию осанки, дыхательные упражнения.
- * Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками.
- * Выполнять упражнения с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками с песком).

Формой подведения итогов реализации данной программы является:

- проведение открытых занятий для педагогов и родителей детского сада 2 раза в год (в середине и в конце обучения);
- диагностика, медицинское освидетельствование врачом – ортопедом.

Содержание программы

Овладение детьми необходимым минимумом знаний, умений и навыков, обогащение двигательного опыта. В основу содержания программы положен практический подход, при котором обучение строится на игровой деятельности и носит практический характер.

Тема 1. Наш организм. Как устроен организм?

Теория: Знакомство со строением тела. Беседа о частях тела, их названиях и функциях, типах движений.

Практическое задание: Выполнение различных типов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, махи руками, ногами). Упражнения в равновесии и на дыхание.

Тема 2. Познание пространства тела.

Теория: Рассказ о движении, как можно двигаться: быстро, медленно, по кругу, вперед, назад, движение на ограниченном пространстве, по всей площадке, по всему залу.

Практическое задание: Учить ходить вперед, назад, по кругу. Находить своего место по сигналу, в игровой форме. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Тема 3. Движение относительно предмета.

Теория: Рассказ и показ педагога о движении с предметами.

Практическое задание: Различные виды упражнений с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, мешочки с песком и т.п.), упражнения на гимнастической стенке.

**Учебно-тематический план
к программе дополнительного образования
по корригирующей гимнастике
«Растём здоровыми»**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Наш организм. Как устроен наш организм?	18	1	17
2.	Познание пространства тела.	24	1	23
3.	Движение относительно предмета.	26	1	25
	Итого:	68	3	65

Список используемой литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. «Медицинская валеология».- Киев: Здоровье, 2000.
2. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура».- М.: ВЛАДОС,1999.
3. Курган Е., Таламбум А. «Физкультура, формирующая осанку».- М.: Физическая культура и спорт,1990.
4. Епифанов В.А., Мошков В.Н. «Лечебная физическая культура». Справочник.- М.: Медицина,1987.
5. Кашуба В.А. «Биомеханика осанки.»- Киев: Олимпийская литература,2003.
6. Кудра Т.А. «Аэробика и здоровый образ жизни» Учеб.пос.- Владивосток: МГУ им.адмирала Г.И. Невельского,2001.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников».- СПб.: Речь,2002.
8. Потапчук А.А. Дидур М.Д.,»Осанка и физическое развитие детей» (Программы диагностики и коррекции нарушений).- СПб.: Речь,2001.
9. Провосудов В.А. Учебник инструктора по лечебно физической культуре М.:ФИС,1980.
10. Харитонов Л.Г., Гогольчева В.П. Учебно- оздоровительная программа дыхательной гимнастики для младших школьников с различным уровнем здоровья. Методическое пособие.- Омск,1999.
11. Ситтель А. «Соло для позвоночника». – М.: Просвещение, 2004.
12. Кочеткова И.И. «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой.»- М.: Советский спорт,1989.
13. Лагутин А.Б.Новое в методике физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста./ Спорт в школе 2001. № 17 (275).

**Календарно–тематическое планирование по музыкально-ритмической гимнастике для детей младшего дошкольного возраста (3–5 лет)
«Растем здоровыми»**

№ занятия	Тема занятия	Часы
1	Организм человека, основные части тела. Соблюдение техники безопасности на занятиях по корригирующей гимнастике.	3
2	Ходьба друг за другом, на носках, пятках. Ходьба с осуществлением дыхательных упражнений.	3
3	Медленный бег по кругу. Ходьба и бег в чередовании.	2
4	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), выпадами, ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами.	3
5	Стойка на носках на одной ноге, ходьба с мешочками на голове, ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии: перешагивание через мячи.	4
6	Игра в игровой форме « Не урони мячик», игра «Ровным кругом»	3
7	Рассказ о движении в общем пространстве (по всему залу), около своего предмета, на месте. Объяснение о сохранении дистанции, не подходя близко друг к другу.	2
8	Ходьба по кругу, соблюдая дистанцию спиной назад. Ходьба с осуществлением дыхательных упражнений, по заданию, с изменением длины и ширины шага.	2
9	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен (бедра), мелким и широким шагом.	2

10	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.	4
11	Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.	6
12	Игра «Найди свое место», «Перемени предмет»	2
13	Прыжки на двух ногах на месте разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)	2
14	Лазание по гимнастической стенке (в-2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.	4
15	Рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, мяч) Знакомство с футболом. Правила поведения на мяче.	2
16	Упражнения на фитболах для коррекции осанки. Перекачивания на мячах, лежа на животе, спине.	3
17	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для профилактики нарушений осанки.	5
18	Бег «змейкой» между предметами. Бежать, не замедляя движения, не толкаясь. Игра «Кто остался без домика» Ходьба по скамье с мешочком на голове и перешагиванием через куб (20 см)	2
19	Катание обручей друг другу и свободнее (расстояние 2м). Учить правильному положению рук при толчке, толкать вперед снизу. Игра «Докати обруч до черты». Подтягивание по скамье на животе хватом рук сверху.	3
20	Лазанье по вертикальной гимнастической лестнице переменным шагом. Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске.	3

21	Подлезание через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч разными способами.	3
22	Комплекс с мешочками на голове. Удержание на голове, плече, колене.	2
23	Игра «Попади в цель», «Кто точнее прицелился ».	1
24	Упражнения на равновесие: ходьба приставными шагами, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с грузом на голове по линии, приседание и переход в упор присев.	2
	ИТОГО:	68

Список детей, посещающих кружок «Растем здоровыми»

1 подгруппа

Группа № 4:

1. Ширков Владимир

Группа № 6:

- 2.
- 3.
- 4.

2 подгруппа

Группа № 7:

1. Анетов Дамир
2. Анетова Камила
3. Бочарова Алина
4. Браковский Арсений
5. Гладков Александр
6. Зотова Варвара
7. Ионова Александра
8. Краснолучкая София
9. Лубочникова Вера
10. Николаев Константин
- 11.
12. Романенков Максим
13. Сидорин Сергей
- 14.

Время проведения занятий

Группа № 7 - понедельник, пятница 11.00- 11.20

Группа № 4,6 – вторник, четверг 11.00-11.20

